



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Nuorisotilat liikuttaa

Toimenpide-ehdotuksia Espoon kaupungin Nuorisopalveluille
liikuntakasvatuksesta nuorisotiloilla

Sari Vahtera

Kansalaistoiminta ja nuorisotyö AIK (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 04 / 2017

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Sari Vahtera	Sivumäärä 48 ja 8 liitesivua
Työn nimi Nuorisotilat liikuttaa – toimenpide-ehdotuksia Espoon kaupungin Nuorisopalveluille liikuntakasvatuksesta nuorisotiloilla	
Ohjaava(t) opettaja(t) Reijo Viitanen	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Espoon kaupunki Nuorisopalvelut/ Tero Luukkonen	
Tiivistelmä <p>Nuorten liikunta-aktiivisuus on hyvin vaihtelevaa. Siihen vaikuttavat niin koti, koulu kuin muutkin sosiaaliset toimintaympäristöt. Nuorille pitää antaa mahdollisuus liikuntaan perheen taloudellisesta tai sosiaalisesta asemasta riippumatta. Liikunnan tuoma ilo, varsinkin yhdessä koettuna, on parhaimmillaan järsyttävää.</p> <p>Opinnäytetyölle ei ollut varsinaista tilaajaa, vaan tarjosin sitä entiselle työnantajalleni Espoon kaupungin Nuorisopalveluille. Espoossa työskennellessäni tein projektityön samaisesta aiheesta, huomattavasti pienemmällä mittakaavalla ja omalle vastuualueelleni linkitettyä. Siitä oli luonnollista jatkaa.</p> <p>Kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa toimenpide-ehdotuksia Espoon kaupungin Nuorisopalveluille liikuntakasvatuksesta nuorisotiloilla. Löytää vastaukset kysymyksiin: tarvitaanko ohjattua liikuntaa vai kuinka mahdollistetaan nuorten omaehtoinen liikunta nuorisotiloilla? Tavoitteena oli luoda <i>merkitys</i> kunnallisen nuorisotyön roolille nuorten liikuntakasvatuksessa.</p> <p>Kehittämistyön menetelminä käytettiin teemahaastatteluita henkilökunnalle sekä kyselytutkimusta nuorille. Nuorilla tarkoitetaan tässä 13-17 -vuotiaita. Kyselytutkimus tehtiin SurveyPal-alustalla..</p> <p>Työssä ei keksitty pyörää uudelleen, eikä varmasti tarvitsekaan. Työllä oli tarkoitus herätellä esimiehiä ja henkilökuntaa, toivottavasti myös päättäjiä. Hyödyntämäni LIITU-tutkimus 2016 tarjoaa korvaamattonta tietoa nuorten liikuntakäyttäytymisestä Suomessa.</p> <p>Tämä työ on tärkeä, koska sen avulla nähdään suunta, jota kohden liikuttavassa nuorisotyössä tulisi kulkea.</p>	
Asiasanat nuorisotyö, liikuntakasvatus, nuorisotila, liikunta-aktiivisuus	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Sari Vahtera	Number of Pages 56
Title Moving youth clubs – proposals for action for Youth Services in City of Espoo about physical education in youth clubs	
Supervisor(s) Reijo Viitanen	
Subscriber and/or Mentor City of Espoo Youth Services/ Tero Luukkonen	
Abstract <p>Sports-activity among young people is changeable. It's influenced by family, school, and other social operational environments. A chance for sports must be given for young people regardless of family's economic or social status. The joy of doing sports, especially together with other people, can be mind blowing at its best.</p> <p>Thesis didn't have a specific orderer so I offered it to Youth Services in City of Espoo which is my former employer. While I worked there I did a project about the same subject, significantly narrower and linked to my own area of responsibility. Therefor it was a natural way to continue with the same subject.</p> <p>The meaning with this development work was to produce proposals for action for Youth Services in City of Espoo about physical education in youth clubs. To find the answers to questions: is guided sports needed in youth clubs or how do we enable spontaneous sports for young people in youth clubs? The aim was to create <i>significance</i> for physical education within youth work in municipalities.</p> <p>The methods that were used in this development work were theme interviews for personnel and a survey for young people. Young people here means children in ages 13 to 17. The survey was made with Surveypal.</p> <p>I didn't invent the wheel again but it wasn't the meaning either. The meaning was to awaken managers, stuff and decision-makers. LIITU 2016 study that I used in my thesis offers priceless knowledge about sports behavior among young people in Finland.</p> <p>This thesis is important because it shows the way that moving youth work should take.</p>	
Keywords youth work, physical education, youth activity center, sports-activity	

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ ABSTRACT

1 JOHDANTO

2 NUORISOTYÖ - kasvatusta vai kahvinjuontia	8
---	---

3 TUTKIMUSTULOKSIA OPINNÄYTETYÖN TUEKSI	13
---	----

4 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS	22
--	----

4.1 Teemahaastattelu	24
----------------------	----

4.2 Kyselytutkimus	26
--------------------	----

5 AINEISTO	28
------------	----

5.1 Relevantit osiot Nuorisopalveluiden 2017 tulokortista	29
---	----

5.2 Henkilökunnan haastattelut	30
--------------------------------	----

5.2.1 Liikuntakasvatus nuorisotiloilla, hyvinvointia vai pakkopullaa	30
--	----

5.2.2 Säännöllisyys	32
---------------------	----

5.2.3 Kasvattajan kasvun aika	33
-------------------------------	----

5.2.4 Halutaan, toivotaan, tarvitaan	34
--------------------------------------	----

5.3 Nuorten kyselyn tulokset	37
------------------------------	----

4 POHDINTA ,TOIMENPIDE-EHDOTUKSET, LOPPUSANAT	40
---	----

LÄHTEET	44
---------	----

LIITTEET	49
----------	----

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tarkoituksena on, että nuoret kokevat liikunnan luonnolliseksi osaksi arkeaan. Nuoret ovat psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti hyvinvoivia. Nuorten motoriset taidot vahvistuvat. Kaikilla nuorilla on tasapuolinen ja tasa-arvoinen mahdollisuus liikuntaan. Toiminta on turvallista ja siinä opitaan käsittelemään erilaisia tunteita. Espoon nuorisotilojen palveluita käyttävät nuoret ovat löytäneet liikunnan ilon. Liikuttava nuorisotyö on hallintorajat ylittävää sekä päätöksenteossa, että käytännössä.

Opinnäytetyöllä haetaan konkreettisia toimenpide-ehdotuksia, jotka ovat hyödynnettävissä sellaisenaan tai muokattuna. Toimenpide-ehdotukset ovat kuitenkin osa prosessia eivät ainoastaan tulos. *Kyse ei ole siitä, että tuloksena on liikkuva nuori, vaan mitä matkan varrella tapahtuu, jotta nuoret löytävät liikunnan ilon.*

Lainaan tässä Tomi Kiilakosken ajatusta kalsaritonttustrategiasta. He ovat pieniä olentoja tv-sarjassa South Park, jotka varastavat kalsareita alakoululaisten lipastoista. Tontut asuvat luolassa, jonne tv-sarjan lapsihahmot löytävät tiensä jakson lopulla. Siellä he kysyvät tontuilta, mikä idea oli kalsareiden varastamisessa. Tontut pitävät aiheesta bisnesoppitunnin, joka jakautuu kolmeen vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on ”kerää kalsareita”. Kolmas vaihe on ”tuotto”. South Parkin pojat kysyvät, puuttuuko välistä jotain. Miten niin, kysyvät tontut. Heidän mielestään kakkosvaihetta ei tarvita. (Kiilakoski 2015, 121-122.) Opinnäytetyössäni tämä esimerkki voisi toimia seuraavasti: vaihe yksi: perustetaan liikuntakerho, vaihe kaksi ?, vaihe kolme: liikunta lisääntyy ja haasteisiin on vastattu.

Kunnallisella nuorisotyöllä on suuri mahdollisuus tukea nuorten liikkumista. Nuoret kokoontuvat nuorisotiloilla ja -taloilla pääsääntöisesti kavereiden kanssa ja ovat ”alttiita” osallistumaan liikunnalliseen toimintaan, kunhan se on helposti saatavilla. Tätä mahdollisuutta ei kannata jättää hyödyntämättä. Kehittämistyön tavoitteena on saada merkitys kunnallisen nuorisotyön liikuntakasvatukselle. Ymmärtää liikuntakasvatusprosessin tarpeellisuus nuorten hyvinvoinnissa.

Poiminnassa Nuorisotyön perussuunnitelmasta (NUPS) todetaan, että ”nuorisotyö käsitteellistetään nimenomaan kasvatuksellisenä toimintana. Tämä on eri valinta kuin tarkastella nuorisotyötä ohjaamisena. Se poikkeaa myös lähtökohdista, joissa nuorisotyötä hahmotetaan oppimisen tuottamisena. Kun korostetaan nuorisotyön kasvatuksellisuutta, tuodaan esiin, ettei nuorisotyö tavoittele mitä tahansa oppimista. Nuorisotyöllä on suunta, se pyrkii esimerkiksi edistämään terveitä elämäntapoja tai huolehtimaan, että nuoret kiinnittyvät yhteiskuntaan ja pystyvät toimimaan omaa ja yhteistä hyvinvointia edistäen. Nuorisotyö ohjautuu tiettyjen arvojen mukaan. Nuorisotyö saa mielensä siitä, että se sitoutuu tiettyihin peruslähtökohtiin ja haluaa tukea nuorten hyvää elämää”. (Kiilakoski, Kinnunen, Djupsund 2015, 154.)

Liikunta on itselleni rakas ja läheinen asia. Olen myös nuorisonohjaajana työskennellessäni havainnut, että liikunta menetelmänä on oiva tapa tavoittaa nuoria. Liikunnan avulla voi tavoittaa useampia tavoitteita, mutta nuorten oppiminen ja onnistumisen/ epäonnistumisen kokemukset, yksin ja yhdessä, luovat suvaitsevaisuutta ja tukevat elämässä tarvittavia sosiaalisia taitoja.

Espoossa pohditaan nuorten drop out -ilmiötä (monella lapsella ja nuorella urheiluharrastus jää, kun joukkueeseen ei mahdu, harjoittelu on liian rankkaa, muita lajeja ei voi harrastaa ja koulunkäynti kärsii. Urheiluharrastuksen jäädessä nuori joutuu eroon kavereistaan ja kadottaa usein liikunnan ilon. Ilmiö tunnetaan nimellä drop out) (Etelätuuli 6/2011) ja he ovat aloittaneet pilottihankkeen urheiluseurojen kanssa tämän ilmiön ennaltaehkäisemiseksi. Nuorisopalvelut ottivat ilolla vastaan opinnäytetyöni aiheen, sillä se tukee vahvasti em. hanketta. Tutkimusluvan sain Espoon sivistystoimen kehittämisyksiköstä 25.10.2016. Kehittämisyksikkö haluaa työstäni tiivistelmän.

Opinnäytetyöni on kehittämistyö, jossa käytetään tutkimuksellista otetta. Espoon kaupungin Liikunta- ja Nuorisopalvelut yhdistyivät tammikuussa 2014, joten katsoin aiheelliseksi haastatella työntekijöitä kummaltakin palvelualueelta. Työntekijöiden haastattelut olivat teemahaastatteluja aivoriihen omaisesti. Näin siksi, että Espoo on heidän työpaikkansa, ei minun. Toivoin saavani haastatteluissa heidän omia ajatuksiaan irti mahdollisimman monipuolisesti. Nauhoitin henkilöstön haastattelut, mutta aikataulun vuoksi en lähtenyt niitä litteroimaan. Olen rajannut työn koskemaan ylä-

kouluikäisiä, sillä tutkimusten mukaan siinä iässä alkaa kiinnostus liikuntaan sekä kokemus liikunnallisesta pätevyydestä hiipumaan.

Nuorisotilojen kävijänuorille tein sähköisen kyselyn. Alkuperäinen ajatukseni oli haastatella nuoret kahdella ryhmähaastattelulla samalla havainnoiden. Koska välimatkaa kotoani Espooseen on kuitenkin useampi sata kilometriä, tulin siihen tulokseen, että parempi on tehdä nuorten haastattelut kyselytutkimuksena, jolloin myös saan huomattavasti kattavamman otannan minulle taloudellisemmin sekä tehokkaammin.

2 NUORISOTYÖ – kasvatusta vai kahvinjuontia

Monesti kuulin Espoossa töissä ollessani nuorilta: ”saaksä palkkaa tästä?” Myöskään monet kanssatoimijamme eivät tarkkaan tiedäneet mitä nuorisotyössä tapahtuu. Hävettävän yleinen käsitys oli biljardin peluusta ja kahvinjuonnista. Todella useassa sosiaalialan julkaisussa tai muussa tieteellisessä materiaalissa, kun kirjoitetaan nuorten vapaa-ajasta, mainitaan seurat ja järjestöt, kunnallinen sosiaalityö, mutta kunnallinen nuorisotyö lähes säännönmukaisesti jää huomioimatta. Mistä se sitten johtuu? Minulla on siitä epäilykseni, mutta kuka kissan hännän nostaa ellei kissa itse.

Miksi nuorisotyötä tehdään? Tietokirja nuorisotyön opetussuunnitelmasta:

Alussa kuvataan nuorisotyön luonnetta. Kuvataan ammattialaa, joka sallii oleilua ja joutilaisuutta ja joka rakentaa oppiympäristönsä pakottomuuden ja luottamuksellisuuden varaan. Korostetaan aikuisen läsnäoloa ja nuorten vapaaehtoista sitoutumista toimintaan. Pelkkä pintatason tekemisen kuvaus ei kerro mitään kasvatuksesta tai ohjauksesta tai oppimisen ohjaamisesta. Ei mennä tai päästä toiminnan taakse, kuvaamaan niitä tavoitteita, joita työllä on. (Kiilakoski 2015, 22.)

Nuorisotyö on ajassa etenevä, pitkäkestoinen prosessi. Nuorisotyö ei ole vain nuoren kohtaamista, vaan nuorten ryhmäsuhteiden helpottamista ja lujittamista, kasvua ryhmän avulla. (Kiilakoski 2015, 22-23.)

Koulun kehittämistä tutkinut Michael Fullan (2007, 129) on todennut, että kasvatuksen muutoksessa tärkeää on se, mitä työntekijät ajattelevat ja tekevät. Tämä toteamus pitää sisällään ajatuksen, että työtä ei saada kehitettyä, ellei samaan aikaan muuteta sekä ajattelua että toimintaa. Pelkkä tekemisen muuttaminen ei onnistu, ellei samalla muuteta tekemistä ohjaavaa ajattelua tai käyttöteoriaa. Toisaalta pelkkä ajatteleminen on vaarassa ajautua jahkaamiseen, ellei muuteta myös toimintaa. (Lanas & Kiilakoski 2013) Voi ajatella, että tekemiseen keskittyvässä nuorisotyössä on keskeistä juuri ajattelun muuttaminen tai ainakin sen tarkempi kuvaaminen nimenomaan yhteisesti koko työyhteisön tasolla. (Kiilakoski 2015, 26.)

Suomalaisessa nuorisotyössä opetussuunnitelmattomuus, yleinen epämääräisyys ja persoonakeskeisyys sekä sen korostaminen, että työtä voi tehdä vain omien vahvuuksien varassa, saattavat johtaa siihen, että yritykset puuttua työhön näyttäytyvät oman ammatillisen tilan rajaamisena. (Soanjärvi 2011, 100-106.)

Opetussuunnitelmassa ei tarvitse kuvata tiukasti ennalta määrättyjä tuloksia, joita on tarkoitus saavuttaa. Pikemminkin voidaan tyytyä kuvaamaan prosessia ja sen lähtökohtia. Tämän prosessin kautta on mahdollista saavuttaa joitakin oppimistuloksia, vaikka etukäteen tiedettäisiin vain tavoiteltu suunta, ei tarkkoja tuloksia. Voi jopa väittää, että nuorisotyössä prosessi on produkti – että olennaisin piirre nuorisotyössä on juuri se, että käynnistetään nuorten kanssa prosesseja, joiden myötä saavutetaan joitakin positiivisia tuloksia (Gallagher & Morgan 2013). Tällöin ei ole keskeistä tarkastella niinkään lopputuloksia kuin sitä, onko prosessi itsessään tarpeeksi laadukas ja nuoria houkutteleva ja heidän tarpeitaan palveleva. (Kiilakoski 2015, 29.)

Nuorisotyö ei toimi yksin, vaan se osallistuu monen yhteistyötahon kanssa erilaisiin verkostoihin. Mikäli yhteistyötahojen kuva nuorisotyöstä ei ole selvä, voi moni toiminto hankaloitua. Ei voida pitää yhteistyökumppaneiden tehtävänä selvittää, mitä nuorisotyö on. Se on kuvattava itse. (Kinnunen 2015, 44.)

Kokkolassa otettiin NUPS-hankkeen (NUPS = Nuorisotyön perussuunnitelma) myötä tavoitteeksi kuvata, miten nuorisotyön arvopohja muuntuu käytännöksi ja mitä nuorisotyö on kasvattavana, kaikille suunnattuna yleispalveluna. NUPSin myötä pyrittiin tuottamaan suunnitelma, joka pystyy kuvaamaan nuorisotyön kasvatuksellisuuden.

Nuorisotyön heikkoudeksi on usealla taholla esitetty sitä, ettei se ole onnistunut kuvaamaan ammattimaisen työotteensa luonnetta. (Kinnunen 2015, 48.)

Nuoren elämänpiirissä ja sosiaalisessa ympäristössä voi olla nuoren elämäntilanteesta ja kiinnostuksen kohteista riippuen hyvinkin erilaisia tarpeita ja painotuksia. Nuorisotyön kuvauksen olisikin oltava riittävän laaja-alainen, jotta saataisiin tarkasteltua niitä eri tilanteita ja tasoja, joissa nuori varttuu. Alla olevan suhdeteorian mukaan rakennetussa mallissa nuorisotyön tavoitteiksi mielletään tukea nuorten kasvua ja tilannetta yksilönä, joka on osa laajempaa sosiaalista verkostoa, sekä auttaa häntä kiinnittymään lähiympäristöönsä.

1. Nuoren yksilöllisen kasvun ja kehityksen tukeminen.
2. Nuoren suhde toisiin nuoriin.
3. Nuorten suhde luotettaviin aikuisiin.
4. Nuorten suhde palvelujärjestelmään ja rakenteisiin.
5. Nuoren suhde alueeseen ja omaan lähiympäristöön.
6. Nuorten suhde päätöksentekoon ja yhteiskuntaan.
7. Nuoren suhde maailmaan, kulttuuriin ja luontoon.
8. Nuorten näkökulman tuominen päätöksentekoon ja nuorten olosuhteisiin vaikuttaminen.

Nuorisotyön toimintakenttä on varsin laaja. Nuorisotyön vaikutusmahdollisuudet nuorten elämänkulkuun ovat rajalliset. Tekemällä yhteistyötä muiden nuorten elämänpiiriin kuuluvien toimijoiden kanssa nuorisotyö pyrkii parantamaan vaikuttavuuttaan ja saavuttamaan useampia kohderyhmään kuuluvia nuoria kuin sen omalla toiminnalla olisi mahdollista. (Kinnunen 2015, 61-63.)

Nuorisolaissa kuvataan, että kunnan nuorisotyöhön ja -politiikkaan kuuluvat nuorten kasvatuksellinen ohjaus, toimintatilat ja harrastusmahdollisuudet, tieto- ja neuvontapalvelut, nuorisoyhdistyksien ja muiden nuorisoryhmien tuki, *liikunnallinen*, kulttuurinen, kansainvälinen ja monikulttuurinen nuorisotoiminta, nuorten ympäristökasvatus sekä tarvittaessa nuorten työpajapalvelut ja etsivä nuorisotyö tai muut paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin sopivat toimintamuodot. (Nuorisolaki.) On sanomattakin selvää, että nämä nuorisotyön osa-alueet poikkeavat toisistaan niin tavoitteen, kasvatuksellisuuden kuin toimintatapojen osalta eikä ole mitenkään mahdollista tai ainakaan jär-

kevää ajatella, että nuorisotyöntekijän tulisi hallita kaikki nämä osa-alueet. (Kinnunen, Djupsund & Kiilakoski 2015, 75.)

Juha Nieminen on korostanut, että nuorisotyöllä on oltava riittävä yhteinen näkemys tehtävistään ja menettelytavoistaan. Muutoin nuorisotyö on vaarassa jäädä ajelehtimaan ja ohjautumaan sen mukaan, minkälaisia paineita siihen ulkopuolelta kulloinkin kohdennetaan. ”Vasta tehtävistään ja menettelytavoistaan tietoinen nuorisotyö kykenee tarjoamaan uskottavia toimintaympäristöjä nuorille ja toteuttamiskelpoisia toimintamalleja hyväksyttävälle yhteiskuntapoliittisille linjauksille”. (Nieminen 2014, 52.)

Nuorisotyö joutuu pohtimaan omaa olemustaan tai identiteettiään, kun toiminnot ulottuvat monille eri kentille eikä kokonaisuus tahdo jäsentyä. (Kivijärvi & Heino 2013, 225). Kuva nuorisotyöstä on sirpalemainen, ja yksittäisellä työntekijällä on isot mahdollisuudet suunnata työtään omien mieltymystensä mukaan, jolloin yhteiset linjaukset kilpistyvät työntekijän autonomiaan (Soanjärvi 2011, 118-119). Suomen ohella vastaava epäselvyys nuorisotyön toiminnoista on havaittavissa Ruotsissa. Nuorisotyötä tehdään usein eri tavoin, ja käsitys työn tarkoituksesta ja luonteesta vaihtelee tilanteesta ja kunnasta toiseen. (Forkby & Kiilakoski 2014.)

Nuorisotyön sanallistaminen ei ole helppoa, sillä ammattikunnan tiedosta iso osa kiehtoutuu toimintaan ja elää pikemminkin teoissa kuin käsitteissä. Nuorisotyölle on luonteenomaista nopea reagointi asioihin. Tämä on ammatillinen vahvuus, joka mahdollistaa vastaamisen nuorten vaihtuviin kulttuureihin. Se myös auttaa hakeutumaan töihin eri yhteistyötahojen kanssa. (Kiilakoski 2015, 127.)

Hiljainen tieto ilmenee nuorisotyössä esimerkiksi siten, että nuorisotyöntekijät osaa- vat kyllä ottaa kontaktia nuoreen ja saada hänen kanssaan asioita aikaiseksi, mutta heidän saattaa olla varsin hankala kuvata miten he toimivat ja miksi. Saattaa olla, että puhe kääntyy toissijaisiin asioihin, kuten biljardin pelaamiseen tai turnausten järjestämiseen, ei niiden taustalla oleviin ajatuksiin ja päämääriin. NUPS suhdeteorioineen ja työmuotokuvauksineen pyrkii vaikuttamaan juuri siihen, että hiljainen tieto kääntyisi yhteiseksi kieleksi ja työyhteisö pystyisi paremmin kuvaamaan miten nuorisotyö toimii. (Kiilakoski 2015, 129.)

Nuorisotyössä tavoitteet voivat hukkua tekemisen alle. Jos huomio kiinnittyy vain tekemiseen, voivat erot näyttää isoilta. Sen sijaan, jos huomiota kiinnitetään tavoitteisiin ja niihin perustavanlaatuisiin periaatteisiin, joilla toimintaan ohjataan (Ord 2007), voi havaita vahvoja yhtäläisyyksiä. Nuorisotyössä juuri nuoren kasvun ja hänen suhteidensa edistäminen on keskeinen tekijä, joka yhdistää eri tavoin työtään toteuttavia nuorisotyön osaajia. (Kiilakoski 2015, 133.)

Antti Kivijärvi on nostanut esiin neljä ehtoa sille, miten nuorisotyössä voidaan kehittää yhteistä tietoa. Ensimmäiseksi johdon roolin on oltava näkyvä. Toiseksi on oltava mahdollisuuksia yhteisille tapaamisille. Kolmanneksi tieto pitää käsitteellistää strategisen työn kautta. Neljänneksi työntekijöiden osaamista on saatettava yhteen työntekijöiden työnkuvaa muuttamalla ja rakentamalla mahdollisuuksia tehdä yhteistyötä. Prosessi on toteutettava osallistavasti, työntekijät huomioiden, sillä ulkoa ohjattu prosessi on vaarassa jäädä pintatason uudistukseksi, johon työntekijät eivät sitoudu. (Kivijärvi 2012, 305-308) Johdon on osattava tukea prosessia. On yhtäältä rakennettava organisaatiolle tavoitteita, joista pidetään kiinni, ja toisaalta luotava edellytyksiä sille, että myös epäviralliset ja johdolle näkymättömät yhteistyön verkostot ja muodot voivat kehkeytyä ja tukea työntekoa. (Kuittinen & Kejonen 2009, 248-249.)

Nuorisotyö tukee sekä nuorta yksilönä että hänen suhteitaan niin toisiin ihmisiin kuin palveluihin, päätöksentekoon ja maailmaankin. Nuorisotyön kohteena ovat nuorten asenteet, kyvyt ja muu yksilötason toiminta, mutta myös nuori erilaisten yhteisöjen, verkostojen, palveluiden ja toimintojen jäsenenä. (Kiilakoski 2015, 167.)

Näin nuorisotyö taitaa toimia: se rakentaa prosessin, jonka kuluessa nuoret voivat kasvaa. Nuorisotyön ytimessä on vakaumus siitä, että nuorten keskinäinen toiminta on itsessään kasvattavaa (Nieminen 2014). Kun nuoret toimivat keskenään, syntyy tila ja aika, jossa oppimista voi tapahtua. Oppimisen suuntaa vain ei välttämättä saa ennakoitua. (Kiilakoski 2015, 170.)

NUPSissa onkin kuvattu asiakassuhteiden kestoa ja mietitty, miten eri kestot vaikuttavat tavoitteisiin. Tämä on kaikesti niitä etuja, joita prosessinäkökulma tuo: prosessilla on aina ajallinen kesto, se ei ole vain pistemäistä kohtaamista, mutta ei myöskään jatku ikuisuuksiin. Aivan samoin kuin koulussa mietitään, mitä yhden kurssin tai luku-

vuoden aikana on mahdollista oppia, myös nuorisotyössä pidemmät kontekstit mahdollistavat erilaisen prosessin kehittymisen. Olennainen piirre nuorisotyön kasvatuksellisessa prosessissa on vapaaehtoisuus ja nuorten toiminnasta lähteminen. Tämä edellyttää usein sitä, että nuoren kanssa voidaan toimia pitkäkestoisesti. Tällöin nuorta ei tarvitse syyä toimimaan heti, vaan voidaan odottaa. (Kiilakoski 2015, 171.)

3 TUTKIMUSTULOKSIA OPINNÄYTETYÖN TUEKSI

Aloittaessani opinnäytetyön kirjoittamista, etsin mahdollisimman kattavaa tutkimusta nuorten liikuntatottumuksista. Lueskelin Kouluterveyskyselyä, Nuorisobarometriä, kuten myös WHO:n koululaistutkimusta. Sitten löysin LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2014. Tutkimusraportti käsitteli lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa vuonna 2014. Tämä tutkimus oli juuri sitä mitä hainkin omaan opinnäytetyöhöni liittyen, olin hyvin vaikuttunut. Ei liian ympäröörä, mutta ei myöskään liian yksityiskohtaista tai kohderyhmärajoitteista esim. vain urheiluseuroissa harrastavat nuoret. Espoon nuorisotiloilla kun käy nuoria monenlaisista kohderyhmistä.

LIITU-tutkimus on tarkoitus toistaa kahden vuoden välein. Vuosi vaihtui ja sain käsiini LIITU 2016 tutkimuksen, joka on edellistään kattavampi ja näin sain opinnäytetyöni tueksi tuoretta tietoa nuorten (9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden) liikuntakäyttäytymisestä Suomessa. Oma kyselytutkimukseni käsittää 13-17-vuotiaat espoolaiset nuorisotilakävijät.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU 2016):

Valtionhallintomme on toiminnallisesti hajautunut. Lasten ja nuorten liikunnan edistämisen näkökulmasta se on tarkoittanut sitä, että urheilu- ja liikunta-asiat kuuluvat liikuntapolitiikan, koulun liikuntatunnit ja yleinen koulujärjestelmä koulutuspolitiikan, kävely- ja pyörätiet liikennepolitiikan, kouluterveydenhuolto sosiaali- ja terveyspolitiikan sekä elinympäristöjen, kuten asuinalueiden kehittäminen pitkälti ympäristöpolitiikan hoidettavaksi. Todellisuus näyttäytyy vastaavana myös tutkimuksen näkökulmas-

ta. Tiedämme eri osa-alueilta, kuten seuratoiminnasta ja koululiikunnasta paljon, mutta arjen kokonaisaktiivisuudesta ja sen muodostumisesta liian vähän. (Korjus & Paajanen 2016, 4.)

Näistä lähtökohdista syntyi aikoinaan ajatus kansallisesta, seurantamuotoisesta lasten ja nuorten liikuntaa käsittelevästä liikuntatutkimuksesta. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa kerätään tietoa samanaikaisesti lasten ja nuorten liikunnan määrästä, liikkumisen paikoista, motiiveista, kokemuksista ja tavoista. *Tutkimus ei ajattele asiaa hallintokunnittain vaan yhden yhteisen nimittäjän eli liikunnan kautta.* (Korjus & Paajanen 2016, 4.)

Tutkimustulokset vahvistavat ymmärrystämme siitä, että fyysinen tekeminen ja toiminta ovat nykyihmiselle satunnaista ja siten keskimääräisesti vähäisempää kuin mihin aiemmat sukupolvet tottuivat. *On selvää, että katsantokanta liikunnan edistämiseen on radikaalistikin muututtava.* Organisoitu, ohjattu liikunta on edelleen merkittävässä roolissa lasten ja nuorten elämässä, mutta se ei mitenkään yksin riitä, jos tavoitteena on terveyden kannalta riittävästi liikkuminen. Kaikki lapset ja nuoret eivät seuroissa harrasta, osa lopettaa seurassa liikkumisen ja osa seuroissa liikkuvista ei saavuta suositusten mukaisen liikunnan määrää. (Korjus & Paajanen 2016, 4.)

Olennaisinta on hyväksyä se tosi asia, että yhteiskunta on muuttunut ja päivittää valitsevat käytännöt vastaamaan väestön liikuntakäyttäytymisen tarpeisiin – koskee se sitten seuroissa tapahtuvaa toimintaa, koululiikunnan kehittämistä tai kuntien liikunta-toimintaa. *Kysymys on nyky-yhteiskunnassa vallitsevista olosuhteista, asenteista, arvostamisesta, arjen suunnittelusta, kannustuksesta, ohjeista ja liikuntanäkökulman muistamisesta kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa.* (Korjus & Paajanen 2016, 5.)

Suosituksen mukainen, vähintään tunnin päivittäinen liikunta oli yleistynyt lasten ja nuorten keskuudessa vuodesta 2014 vuoteen 2016. LIITU-tutkimuksen kevään 2016 aineistossa kolmasosa lapsista ja nuorista liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti. Tästä huolimatta suurin osa lapsista ja nuorista liikkuu edelleen liian vähän. Keväällä 2016 vähän (0–2 päivänä viikossa, tunnin päivässä) liikkuvia lapsia ja nuoria oli joka kuudes. Myös iän myötä tapahtuva liikunta-aktiivisuuden väheneminen on edelleen

ajankohtainen haaste, niin pojilla kuin tytöilläkin. LIITU-tutkimuksen vuoden 2014 aineisto kerättiin WHO-koululaistutkimuksen yhteydessä. Huomioitavaa on, että jos verrataan kevään 2016 LIITU-tuloksia vuoden 2014 WHO-Koululaistutkimuksen tuloksiin (Incley ym. 2016), on liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvien lasten ja nuorten osuus pysynyt samana. (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016, 15.)

Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että suomalaisten lasten ja nuorten koettu liikunnallinen pätevyys oli verrattain korkealla tasolla. Huomionarvoista tuloksissa on kuitenkin se, että sekä tyttöjen että poikien koettu liikunnallinen pätevyys laski 11-vuotiaista 15-vuotiaisiin. Ilmiö heijastanee murrosiän mukanaan tuomaa herkkyyttä kaikenlaiselle vertailulle sekä fyysisen aktiivisuuden määrän tyypillistä vähenemistä murrosiän aikana. Kyseinen tulos osoittaa, että yksilöllisten onnistumisen kokemusten tarjoaminen sekä hyvien liikuntakokemusten aikaansaaminen on erityisen tärkeää juuri nuorille. (Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016, 40.)

Toinen merkittävä huomio on se, että tytöt kokivat jokaisessa ikäryhmässä vähemmän liikunnallista pätevyyttä verrattuna poikiin. Siksi erityistä huomiota tulisi kiinnittää tyttöjen liikunnallisen pätevyyden kokemusten edistämiseen niin kotona, koulussa kuin vapaa-ajalla. Yleisesti ottaen monipuoliset ja vaihtelevat liikuntamuodot, -sisällöt sekä toimintatavat osaltaan varmistavat, että kaiken tasoiset lapset ja nuoret saavat liikunnallisesta toiminnasta heidän pätevyyttään edistäviä kokemuksia. Pedagogisista toimenpiteistä olennaisinta on keskittyä omaan kehittymiseen sosiaalisen tai normatiivisen vertailun sijaan. Lasten ja nuorten kokema liikunnallinen pätevyys on yhteydessä myöhempään liikunta-aktiivisuuteen sekä siihen liittyviin motivaatiotekijöihin. Siksi on tärkeää tukea pätevyyden kokemuksia kaikilla lapsilla ja nuorilla riippumatta heidän taustoistaan ja kyvyistään. Ilahduttavaa on, että tyttöjen usko mahdollisuuksiinsa kehittyä paranee ja halu kehittää fyysisiä ominaisuuksiaan lisääntyy iän myötä. (Hirvensalo ym. 2016, 40.)

Lähes kaikki lapset ja nuoret arvostivat liikuntaa ja pitivät sen harrastamista tärkeänä. Liikunnan ja urheilun harrastamiseen liittyi kuitenkin runsaasti esteitä, joiden raportointi oli sitä yleisempää mitä vanhemmasta nuoresta oli kysymys. Esteistä merkittävintä oli se, ettei kodin läheisyydessä ollut kiinnostavan liikunnan ohjausta. Harrastamista pidettiin myös kalliina. Liikunnan esteitä raportoitiin suhteellisen runsaasti. Eri-

tyisesti ne lapset ja nuoret, joiden yleinen liikunta-aktiivisuuden määrä oli alhainen. Heidän raportoimistaan liikunnan esteistä suuri osa näytti liittyvän omaan kehollisuuteen sekä kokemukseen omasta liikunnallisesta pätevyydestä. Heidän liikunnallisuuttaan tulisikin jatkossa kaikin tavoin tukea niin koulussa kuin kotonakin. Myös seurojen ja kuntien matalankynnyksen harrasteryhmiä olisi tärkeää järjestää kattavasti eri puolilla maata. (Hirvensalo ym. 2016, 40.)

Läheiset ihmiset, kuten vanhemmat ja kaverit vaikuttavat monin eri tavoin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntaan sosiaalistumiseen. Liikuntaa ja sen hyötyjä arvostavat vanhemmat tukevat todennäköisesti lapsiaan olemaan fyysisesti aktiivisia, jopa riippumatta siitä, kuinka paljon he itse harrastavat liikuntaa (Trost ym. 2003). Monen nuoren kohdalla liikunnan harrastaminen alkaa hiipua murrosiässä, mutta vanhempien ja kavereiden sosiaalinen tuki näyttäisi olevan yksi liikunta-aktiivisuutta ylläpitävistä tai lisäävistä tekijöistä (Davison & Jago 2009; Jago & Page & Cooper 2012; Morrissey ym. 2015).

Lapset ja nuoret kohtaavat liikuntaan ja urheiluun liittyviä virikkeitä useissa ympäristöissä, kuten perhe- ja kaveripiirissä sekä koulussa. Unohtaa ei sovi myöskään median roolia, joka lukuisine kanavineen on läsnä arjessamme. Moniin liikuntamuotoihin ja urheilulajeihin ensikosketus saattaakin tulla mediavälitteisesti tai ylipäättään penkkiurheilukokemusten kautta. Penkkiurheilulliset kokemukset voivat olla määrittämässä liikuntasuhdettamme ja sitä millaisiin aktiviteetteihin mahdollinen kiinnostus herää. (Koski, Laine & Matilainen 2016, 51.)

Lasten ja nuorten penkkiurheiluaktiivisuus oli vuoden 2014 tilanteeseen nähden jatkanut laskutrendiään siltä osin, että aktiivisimpien, usein paikan päällä urheilua ja liikuntaa seuraavien osuus oli pienentynyt ja toisaalta niiden osuus, jotka eivät käy koskaan urheilu- ja liikuntatapahtumissa, oli jonkin verran suurentunut. Sen sijaan vähintään kerran vuodessa paikan päällä urheilu- ja liikuntatapahtumien seuraajien suhteellinen osuus ei ollut enää vähentynyt. Huippu-urheilun pitkä- jännteisen kehittämisen näkökulmasta voidaan kuitenkin varsin yksiselitteisesti todeta, ettei uuden potentiaalisen katsojasukupolven kasvattamisesta ole kovin hyvin huolehdittu. Tämä voi näkyä jatkossa, ei vain koko liikuntakulttuurin arvostuksessa ja asemassa suhteessa muihin elämänalueisiin, vaan myös eri lajien markkina-asemissa. Jälkimmäistä koh-

taa voidaan alleviivata sillä muistutuksella, että penkkiurheilun tiedetään olevan sukupolvisidonnaista (ks. Koski 1998; Zacheus 2008). Hiipuvalla trendillä voi olla vaikutuksia niin yksilöiden liikuntasuhteen rakentumiseen kuin koko liikuntakulttuurin asemaan ja arvostukseen, ainakin kilpa- ja huippu-urheilua koskien. (Koski ym. 2016, 56.)

Pojat olivat edelleen tyttöjä yleisemmin kiinnostuneita urheilun ja liikunnan seuraamisesta niin paikan päällä kuin mediavälitteisestikin. Ikäluokittainen vertailu viittasi kiinnostuksen vähenevän iän myötä, mitä ei yhtä selvästi ollut tunnistettavissa parin vuoden takaisessa aineistossa. Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä urheilun ja liikunnan seuraamiseen, kuten odottaa saattoikin. Aktiivisimmat liikkujat ovat todennäköisesti myös aktiivisemmin seuraamassa alan tapahtumia ja asioita niin paikan päällä kuin mediavälitteisestikin. (Koski ym. 2016, 56.)

Tutkituista lapsista ja nuorista reilusti yli kolmannes kertoi joutuneensa syrjityksi tai kiusatuksi. Syrjintää tai kiusaamista kokeneista noin viidennes koki tulleen syrjityksi tai kiusatuksi liikunnan tai urheilun parissa. Liikunta- ja urheiluharrastukset olivat koulun ja internetin jälkeen kolmanneksi yleisin paikka, jossa syrjimistä ja kiusaamista tapahtui. Muissa harrastuksissa ja nuorisopalveluissa syrjintäkokemukset olivat selvästi harvinaisempia. Liikunta- ja urheiluharrastuksissa yleisimmät syrjinnän tai kiusaamisen syyt liittyivät ulkonäköön, vähäisiin liikunnallisiin taitoihin ja pukeutumistyyliin. Muiden annettujen vastausvaihtoehtojen mukaisia syrjintäkokemuksia oli harvemmalla, mutta on syytä korostaa, että syrjinnän syitä ei ole tuloksissa suhteutettu esimerkiksi vähemmistöjen kokoon. Tästä syystä niiden lasten ja nuorten määrää, jotka kokivat joutuneensa syrjinnän tai kiusaamisen kohteeksi ihonvärin, seksuaalisen suuntautumisen, vammaisuuden ja uskonnon takia, voidaan pitää varsin merkittävänä. (Laine, Salasuo & Matilainen 2016, 61.)

Tämä tutkimus on ensimmäisiä, jossa selvitetään laajemmin syrjintää ja kiusaamista liikunta- ja urheiluharrastuksissa. Liikunta- ja urheiluharrastukset näyttävät tulosten perusteella sellaisilta lasten ja nuorten vapaa-ajan fyysisiltä ympäristöiltä, joissa erilaiset arvot ja arvostukset johtavat syrjimiseen ja kiusaamiseen yleisemmin kuin muissa vapaa-ajan fyysisissä ympäristöissä. Tulokset ovat huolestuttavia. Ne herättävät kysymyksen liikunnan ja urheilun parissa toimivien aikuisten kyvystä tunnistaa

ja puuttua syrjintään sekä kiusaamiseen. Tilanteen korjaaminen edellyttää pikaisia toimia poliittisilta päättäjiltä, virkamiehiltä, urheiluliikkeeltä ja -seuroilta sekä vanhemmilta. (Laine ym. 2016, 61.)

LIITU-tutkimuksen johtopäätöksiä ja toimenpidesuosituksia:

Kolmasosa lapsista ja nuorista saavuttaa liikuntasuosituksen; liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä selvästi edelleen:

- Lasten ja nuorten arkeen tulee saada lisää monipuolisia ja helposti toteutettavia tapoja vähentää paikallaanoloa ja lisätä liikkumista. Erityishuomiota tulisi kiinnittää yläkoululaisille suunnattuihin toimiin.
- Tarvitaan useiden toimijoiden strategista yhteistyötä ja toimenpiteitä, jotka kohdentuvat läpileikkaavasti lasten ja nuorten arkeen (koulumatkat, koulupäivät, iltapäivätoiminta, harrastukset, vapaa-ajan kulkeminen, koti ja lähiympäristö).
- Lapset ja nuoret tulisi ottaa mukaan toimenpiteiden suunnitteluun. Käyttäytymisen muutokseen riittää pienten asioiden huomioiminen ja arkiset oivallukset. (Kokko & Mehtälä (toim.) 2016, 79.)

Toimenpidesuosituksien mukaisesti yksi yhteen on nuorisotila ja sen lähiympäristö. Espoon nuorisotilat ovat lähes kaikki koulun yhteydessä tai välittömässä läheisyydessä, jolloin ympäristökin on tuttu. Nuorisotyön ytimeen kuuluu myös nuorten kuuleminen heitä koskevissa asioissa.

Lasten ja nuorten lähielinpiirien tulisi olla mahdollisimman omavaraisia liikuntapaikoiltaan. Monipuoliset ja maksuttomat lähiliikuntapaikat palvelevat liikunnan edistämistä parhaiten:

- Lasten ja nuorten lähipiirit pitäisi tehdä mahdollisimman omavaraisiksi liikuntapaikoiltaan, jolloin heidän ei tarvitsisi lähteä korttelielinpiirejä kauemmaksi kotoista.
- Tärkeintä olisi saada monipuolisia lähiliikuntapaikkoja lasten ja nuorten lähielinpiireihin, joiden käyttöä ei olisi rajattu mitenkään esim. vuorojen varaamisella tai maksuilla.

- Parhaat tulokset liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi saadaan lähiliikuntapaikkojen avulla, joiden pitäisi olla avoinna aina niin lähellä koteja, ettei niihin tarvitse rakentaa pukuhuoneita, parkkipaikkoja tms., jolloin ne ovat erittäin halpoja rakentaa.
- Koulupihoja käytetään luonnollisesti enemmän, jos ne ovat hyvin varusteltuja ja avoimia. Eräs tapa saada koulujen pihat enemmän liikunnalliseen käyttöön, on rakentaa pihojen yhteyteen lähiliikuntapaikkoja.
- Lähiliikuntapaikkoja voidaan lisätä myös asuinkiinteistöissä, jolloin ne ovat esim. kerrostalojen pihoilla kaikkien saavutettavissa. Jos ne rakennetaan samaan aikaan kuin muukin kiinteistö, kustannustehokkuus on hyvä.
- Kokonaisuudessaan lasten ja nuorten liikkumisympäristöjä tulisi tukea enemmän kaavoituksessa. (mt., 79.)

Espoossa koulujen pihoilta löytyy jonkin verran koripallotelineitä, lähistöllä olevilla kentillä löytyy maaleja sekä talvi- että kesäkenttäpeleihin. Espoon nuorisotiloilla on suhteellisen hyvin varusteita muihinkin ulkoliikuntapeleihin ja -leikkeihin. Enemmän on toivottavissa lähiliikuntapaikkoja, kuten Suvelan parkourpuisto, joka on hienosti sekä lapsiperheiden, nuorten että seniorikansalaisten käytettävissä.

Lapset ja nuoret kokevat itsensä pääosin päteviksi liikkujiksi. Liikunnan kalleus ja vaikea saavutettavuus estävät heitä liikkumasta enemmän:

- On tärkeää tukea kaikkien lasten ja nuorten liikunnallisen pätevyyden kokemuksia.
- Huomiota tulee kiinnittää 13—15-vuotiaiden ja erityisesti tyttöjen liikunnallisen pätevyyden kokemusten edistämiseen niin kotona, koulussa kuin vapaa-ajalla.
- Lasten ja nuorten kokemat erilaiset liikunnan esteet tulee tunnistaa ja hyödyntää liikunnan edistämisessä.
- Seurojen, koulujen ja kuntien tulee tarjota halpoja ja monipuolisia liikuntamahdollisuuksia kaikille lapsille ja nuorille. (mt., 80-81.)

Espoon nuorisotilojen kävijät tulevat monenlaisista taustoista. Tilat sijaitsevat myös hyvin monimuotoisilla alueilla. Kyselytutkimukseeni vastanneista nuorista suurin osa edusti juuri 13-15-vuotiaita. Vastaukset nuorisotilalla liikkumisesta olivat kahtia jakau-

tuneet, mutta kuten em. tuloksetkin kertovat, tulee ikäryhmään ja erityisesti tyttöihin kiinnittää huomiota, samaa tarinaa kertovat kyselyni tulokset. Jopa 83% 13-vuotiaista tytöistä toivoi liikuntaa nuorisotiloille, kun taas 14:stä vuodesta ylöspäin enemmistön toiveena oli ei. Lisäksi nuorisotilojen liikunnan tulee olla maksutonta, myös erilaisten lajikokeilujen.

Vanhempien ja kavereiden liikunnallisella tuella on yhteys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Liikuntaharrastusten ylläpitämiseksi tarvitaan läheisten monipuolista tukea kaikissa ikävaiheissa, myös murrosiässä:

- Lapset ja nuoret tarvitsevat liikuntaharrastustensa ylläpitämiseksi vanhempiensa ja muiden läheisten monipuolista tukea kaikissa ikävaiheissa, myös murrosiässä, jolloin liikunta-aktiivisuus tyypillisesti hiipuu.
- Jotta kavereiden tukea voitaisiin hyödyntää lasten ja nuorten liikunnassa nykyistä tehokkaammin, tulisi sitä järjestävien tahojen (kuten urheiluseurojen) toiminnassa kiinnittää enemmän huomiota lasten ja nuorten vuorovaikutussuhteisiin ja ohjata heitä yhteistoimintaan ja yhdessä tekemiseen. Aikuisten ohjaaman toiminnan rinnalla tulee tarjota mahdollisuuksia myös lasten ja nuorten liikunnalliselle autonomialle ja kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen. (mt., 81.)

Tekemäni kyselytutkimus osoittaa, että Espoossa luottamus nuorisonohjaajaan on korkealla. Yli puolet vastanneista nuorista olivat sitä mieltä, että nuorisonohjaaja on se, jonka liikuntaa tulisi nuorisotiloilla järjestää/ohjata. Tällaista luottamusta ei kannata tekemättä jättämiseen hukata. Nuorisonohjaajat ovat vuorovaikutuksen ammattilaisia, jolloin myös nuorten mukaan saaminen ja yhdessä toimiminen ei pitäisi olla kynnyskysymys.

Kiusaaminen ja syrjintä varjostavat lasten ja nuorten liikunnan harrastamista:

- Lasten ja nuorten kasvun vahvistamiseksi Opetus- ja kulttuuriministeriön ja kuntien tulisi sitoa liikunnan ja urheilun avustuskäytännöt tiukemmin liikuntalain lähtökohtiin – tasa-arvoon, yhdenvertaisuuteen, yhteisöllisyyteen, monikulttuurisuuteen, terveisiin elämäntapoihin sekä ympäristön kunnioittamiseen ja kestävään kehitykseen.

- Liikuntapolitiikassa tulisi panostaa sellaisiin liikuntapaikkoihin ja -tiloihin, joissa lapset ja nuoret voivat liikkua vapaa-ajallaan omaehtoisesti yhdessä kavereiden ja vanhempien kanssa.
- Raportissa tunnistetaan kiusaamisen ja syrjinnän yleisyys liikunnan ja urheilun harrastamisessa. Tulokset ovat huolestuttavia ja vaativat pikaisia toimia poliittisilta päättäjiltä, virkamiehiltä, urheiluliikkeeltä ja -seuroilta sekä vanhemmilta. (mt., 82.)

Yhdenkään ihmisen ei kuulu tulla kiusatuksi tai syrjityksi. Kenenkään ei kuulu pelätä. Kaikkien mahdollisuudet kuuluvat olla tasa-arvoiset. Espoon nuorisotilat ovatkin syrjinnästä vapaita alueita. Nuorten vanhemmat ovat myös tervetulleita tutustumaan tiloihin ja toimintaan.

Pojat ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt toimintarajoitteita kokevien lasten ja nuorten joukossa. Paikallaanoloa kertyi eniten liikkumisessaan vaikeuksia kokevilla pojilla:

- Koulujen, niiden lähiympäristön ja liikunnan harrastuspaikkojen esteettömyyttä tulee kehittää. Olosuhteita tulisi tarkastella siitä näkökulmasta mahdollistavako ne leikkimisen, aktiivisen toiminnan ja liikunnan harrastamisen myös niissä tilanteissa, joissa osallistujalla on jokin toimintarajoite tai vamma.
- Koulujen ja liikunnallisia harrastuksia tarjoavien tahojen tulisi kehittää matalan kynnyksen liikuntaa, joka ei pohjaudu kilpailemiseen tai paremmuuteen. Etenkin muistamisen ja keskittymisen sekä puhumisen vaikeuksia omaavat nuoret sekä tytöt kaikissa vammaryhmissä voivat tulla syrjäytetyiksi perinteisestä liikuntatoiminnasta. (mt., 83.)

Espoon Nuorisopalveluiden tulokortissa vuodelle 2017 sanotaan mm: ” Osaavat, luovat ja uusia ratkaisuja etsivät ammattilaiset kulkevat nuoren rinnalla ja kohtaavat nuoret yksilöinä. Kohtaaminen ja vuorovaikutus on toiminnan ydin.” Nämä mielessä pitäen ei yhdenkään nuoren tulisi tulla syrjäytetyksi liikuntatoiminnasta. Nuorisotilojen esteettömyydessä on parannettavaa, jotta mm. pyörätuolilla pääsee sisään ja sisällä tilassa kulku on myös esteetöntä.

4 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön onnistumisen kannalta on keskeistä tuntea aihealue perusteellisesti ja löytää näkökulma, josta tutkimuksellisessa kehittämistyössä edetään. Tällaisen näkökulman tarjoaa olemassa olevaan teoriaan perustuva käsitejärjestelmä, joka jäsentää kohteena olevaa aihepiiriä. Olemassa olevasta teoriasta käytetään tutkimuksissa usein käsitteitä kirjallisuuskatsaus, teoreettinen viitekehys tai teoriatausta. Tietoperusta voi ilmetä kehittämistyössä tehdyissä julkaisuissa monella tavalla:

- ”Passiivinen-Perinteinen” -mallissa tietoperusta on raportissa erillisenä osana yleensä ennen menetelmien ja tulosten kuvaamista. Se koostuu pääasiassa referoiduista lähdeteksteistä ja on niin yleisluontoinen, että sen yhteys käytäntöön on usein kyseenalainen.
- ”Oivalluttava-Perinteinen” -mallissa tietoperusta on myös erillinen, mutta se eroaa edellisestä siinä, että referoinnin ja sitaattien lisäksi siinä on tunnistettavissa myös tekijän omaa ajattelua. Tässä mallissa näkyy jo yhteys omaan käytännön kehittämistyöhön, mutta tuloksia ei vielä esitellä tietoperustassa.
- ”Oivalluttava-Vetoketju” -mallissa raportissa ei ole erillistä tietoperustaosiota, vaan tietoperusta, käytännön ilmiön kuvaus ja ratkaisut kulkevat raportissa vuorovaikutuksessa. Näin tietoperustan yhteys käytäntöön syntyy automaattisesti.
- ”Työelämäraportti”- mallissa ei usein ole lainkaan raportoitua tietoperustaa. Toki parhaimmillaan yhteys tietoperustaan näkyy tämänkin tyyppisissä raporteissa esimerkiksi tehdyissä ratkaisuissa, jos työtä osataan katsoa siltä kannalta. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti, 2009, 34-36.)

Ennen konkreettisten menetelmien valintaa on syytä pohtia yleisesti, millaisella lähestymistavalla kehittämistyötä viedään eteenpäin. Erilaisten lähestymistapojen tunteminen auttaa kehittämistyön suunnittelussa ja tutkimuksellisuus on helpompi kytkeä kehittämiseen. Lähestymistapa ei ole siis mikään menetelmä tai tekniikka vaan se liittyy kokonaisvaltaisemmin kehittämisen tavoitteeseen. (mt., 36.)

Kehittämistyössä keskeistä on menetelmien moninaisuus: eri menetelmillä saadaan kehittämistyön tueksi erilaista tietoa ja monenlaisia näkökulmia ja ideoita. Kun käyte-

tään useita menetelmiä, kuten kyselyjä, haastatteluja, havainnointeja, benchmarkingia ja dokumenttianalyysyjä, kysymys kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen eroista ei enää nouse erityisen tärkeäksi. Lisäksi on tyypillistä, että asiantuntijatyön kehittämisessä käytetään usein yhteisöllisiä menetelmiä, kuten aivoriihiyöskentelyä. Kehittämistyötä tehdään harvoin yksin: yleensä kehittämistyön tekijä toimii jollakin tavalla osana ryhmää, jolle asia kuuluu. Toimivat käytännön ratkaisut eivät siis synny pelkästään tiedon siirtämisen ja soveltamisen seurauksena, vaan uudet ratkaisut vaativat osallistujilta tiivistä yhteistyötä ja keskinäistä ymmärrystä. (mt., 40.)

Valitsin menetelmiksi kehittämistyöhöni teemahaastattelut ja kyselytutkimuksen. Teemahaastattelut valitsin henkilökunnalle, sillä halusin päästä luo, lähelle, keskustelemaan ammattilaisten kanssa heitä koskevassa asiassa. Valitsin viisi henkilöä, joista kaksi Espoon Liikuntapalveluiden puolelta ja kolme Nuorisopalveluiden puolelta. Enemmän Nuorisopalveluista, sillä kehittämistyö on heille, mutta Liikunta- ja Nuorisopalveluiden yhdistymisen vuoksi halusin huomioida myös Liikuntapalveluiden henkilökuntaa, eritoten kun liikunnasta työssäni on kysymys.

Teemahaastattelut olivat minulle uusi kokemus. Nauhoitin jokaisen haastattelun, jotta pääsen niihin käsiksi ja saan palautettua ne mieleeni kun tarvitsen. En litteroinut haastatteluja, mutta jokaisen haastattelun ydinkohdat kirjasin ylös. Jokainen haastateltava oli kiitettävän motivoitunut aiheeseen. Haastattelut eivät niinkään tuottaneet mitään uutta, mutta ne olivat hyvä tuki ja pohja minun tulkinnoilleni. Haastattelut toteutettiin Espoossa henkilökunnan työpisteissä. Aikataulut menivät vähän ristiin, koska halusin välimatkasta johtuen tehdä haastattelut lähiopetusjaksoni yhteydessä. Minulla oli yksi haastattelu torstaina 19. tammikuuta ja loput neljä seuraavana päivänä. Tästä opin, että maksimissaan kaksi haastattelua yhdelle päivälle on sopiva määrä, jos haluaa pitää langat mahdollisimman hyvin käsissään ja ajatuksenkulun selkeänä. Jokainen haastattelu kesti noin 20min ja loppukeskusteluineen tunnin. Nauhurin esiläolo loi selkeästi jännitystä joillekin työntekijöille.

Päädyin lopulta tekemään kyselytutkimuksen nuorille, suurimpana syynä välimatka. Tajusin myös, että kyselytutkimuksen avulla saavutan nuorista suuremman otannan kuin ryhmähaastattelulla ja näin otanta edustaa perusjoukkoa. Kyselykin oli minulle uusi juttu. Toki olen tehnyt pienimuotoisia kyselyjä, mutta niitä ei voi tässä yhteydes-

sä laskea mukaan. Nuorten haastattelurunkoa aloitin tekemään Survey Monkey -ohjelmalla, mutta vaihdoin sen Google Formsiin. Oltuani yhteydessä Nuorisopalveluiden suunnittelijaan, jolla on paljon kokemusta erilaisista tutkimuksista ja kyselyistä sekä niiden tulkitsemisesta, päädyimme vielä kerran siirtämään kyselyn Surveypal -alustalle, koska Espookin sitä käyttää.

Kyselyn valmistuttua olin yhteydessä Nuorisopalveluiden alueellisen nuorisotyön esimiehiin ja pyysin heitä ottamaan nuorten kyselyn aiheeksi työpaikkakokouksiin. Lähetin linkin kyselyyn nuorisotilojen sähköpostiin. Linkki oli avoinna kaksi viikkoa 29.1.-11.2.2017. Kahden viikon jälkeen olin saanut vastauksia 10 kpl, mikä ei ihan vastannut odotettua määrää. Pyysin esimiehiä olemaan vielä nuorisotilojen henkilökuntaan yhteydessä ja perustelemaan kyselyä, samalla jatkoin vastausaikaa vielä kahdella viikolla, joista niistäkin jälkimmäiselle osui hiihtolomaviikko. Lopputulema oli 115 vastausta.

Näin jälkikäteen ajateltuna, minun olisi pitänyt miettiä kysymysten muotoa tarkemmin. Esimerkiksi kysymyksessä ”Pitääkö nuorisotiloilla olla järjestettyä liikuntaa?”, olisin voinut ei-vastanneille esittää vielä kysymyksen miksi ei, pyytää perustelut. Toki silloin olisi voinut jäädä monelta nuorelta vastaamatta kyselyyn, kun kysely olisi venynyt enemmän kirjalliseen muotoon. Halusin tehdä siitä sen verran yksinkertaisen, että vastausten määrä tyydyttää.

Surveypal-alusta antoi yksinkertaisen yhteenvetotaulukon tuloksista (LIITE 3.) Koska vastaajat olivat anonyymeja, jouduin käymään jokaisen vastauksen yksitellen läpi saadakseni iän ja sukupuolen eroteltua vastauksien mukaan. Opettelin ristiintaulukoinnin niksit ja alla myöhemmin tuloksia hieman avattuina.

4.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Menetelmälle on tyypillistä se, että se kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan, tästä johtuu nimitys teemahaastattelu. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä siksi, että haastattelun aihepiirit, teema-alueet, ovat tiedossa. Menetelmästä puuttuu kui-

tenkin strukturoidulle haastattelulle luonteenomainen kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Kysymykset jaetaan niiden sisällön mukaan kahteen ryhmään: tosiasiakysymyksiin (julkiset ja yksityiset tietokysymykset) sekä mielipidekysymyksiin (tunteet, asenteet, arvostukset). Teemahaastattelussa periaatteena on, että kaikki kysymykset ovat tyypistä riippumatta avonaisia. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 35-44.)

Teemahaastattelun luonteeseen kuuluu haastattelujen nauhoittaminen. Vain tällä tavoin saadaan haastattelu sujumaan nopeasti ja ilman katkoja. Kun pyritään saamaan aikaan mahdollisimman luonteva ja vapautunut keskustelu, olisi haastattelijan pystyttävä toimimaan ilman kynää ja paperia. Teema-aluekin olisi hyvä osata ulkoa, jotta paperien selailuun tulisi mahdollisimman vähän tarvetta. Kun haastattelu nauhoitetaan, saadaan kommunikaatiotapahtumasta säilytetyksi olennaisia seikkoja ja vivahteita. (mt., 82.)

Haastattelu on vuorovaikutustilanne, jonka haastattelijalla on pannut alulle saadakseen tutkimuksen kannalta relevanttia tietoa. Hänen tehtävänsä tilanteessa on kaksitahoinen: hänen tulee helpottaa informaation kulkua ja sen jäsentämistä ja toisaalta motivoida haastateltavaa. Näiden tehtävien toteutuksessa hänen on otettava huomioon haastateltavan erityislaatu. Tämä vaatii häneltä joustavuutta kielellisten ja ei-kielellisten keinojen käytössä ja tilanteiden hallinnassa. (mt., 84.)

Haastattelu aloitetaan laajoilla ja helpoilla kysymyksillä. Sääntönä voidaan pitää sitä, että edetään yleisistä kysymyksistä spesifiin kysymyksiin (ns. suppilotekniikka). Alkuun sijoitetut avauskysymykset ovat monessa mielessä tärkeitä. Haastateltavan on saatava kokea, että hän osaa vastata kysymyksiin ja että keskustelu on mielenkiintoista. Kysymysten laaja-alaisuus antaa haastateltavalle mahdollisuuden käsitellä aihetta häntä itseään kiinnostavasta näkökulmasta ja hänen kykyjään vastaavalla tavalla. Ihmiset, yleinen elämänmeno ja tavallisten ihmisten jokapäiväiset ongelmat ovat yleensä kiintoisia aiheita. Kun nämä aiheet jollakin tavalla liittyvät tutkimuksen aihepiiriin, on niitä hyvä käyttää aloitettaessa haastattelua tai siirryttäessä uuteen teema-alueeseen. (mt., 87.)

Teemahaastattelun avulla kerätty aineisto on yleensä runsas. Ohjeena olisi pidettävä, että aineiston käsittely ja sen analyysi aloitetaan mahdollisimman pian keruuvai-

heen jälkeen. Tällöin aineisto on vielä tuore ja inspiroiva. Jos käy ilmeiseksi, että tietoja on joiltakin osin vielä täydennettävä tai selvennettävä, tämä on helpoimmin tehtävissä heti haastattelujen jälkeen. Joidenkin ongelmien tai ilmiöiden ymmärtämiseen tarvitaan kypsyttelyä ja ajallista etäisyyttä. Tapahtumia on pyrittävä katselemaan laajasta perspektiivistä ja kokonaisuuden valossa. (mt., 108.)

Teemahaastattelun tärkeimpiä ja samalla vaikeimpia vaiheita on tiedon muuttaminen muuttujiksi. Käytännössä tämä tapahtuu siten, että tutkija itse haastattelujensa ja teoreettisen lähtökohtansa pohjalta ottaa yhden teema-alueen kerrallaan käsiteltäväksi ja pohtii, mitkä näkökulmat olisivat relevantteja tapausten luokitteluksi. Nämä näkökohdat ja yksittäiset muuttujatkin voivat olla selvillä ennen haastattelujen suorittamista, mutta osa muodostetaan todennäköisesti vasta niiden jälkeen, jolloin tutkijalla on tiedossaan haastateltavien esiintuomat asiat ja heidän kannaltaan keskeiset seikat. (mt., 117.)

Tulosten ja todellisuuden mahdollisimman hyvä vastaavuus tulisi olla tavoitteena jokaisessa tutkimuksessa. Valitsemalla teemahaastattelun kaltaisen tavallista pehmeämmän menetelmän halutaan tehdä oikeutta juuri todellisuuden moni-ilmeisyydelle. Koska teemahaastattelu on tutkimusmenetelmä, sen käyttökelpoisuutta arvioidaan tieteellisin kriteerein. Keskeisin tieteelliselle menetelmälle asetettava vaatimus on luotettavuus. Haastattelun luotettavuutta punnittaessa on pohdittava, mitkä seikat tutkimuksen eri vaiheissa vaikuttavat luotettavuuteen. Itse haastattelemista ei voida pitää irrallisena vaiheena, vaan luotettavuustarkastelu koskee koko tutkimusprosessia. Myös tutkijan oma kokemuksiin perustuva käsitys tulosten ja todellisuuden vastaavuudesta on luotettava luotettavuuden ilmaisin. (mt., 128-130.)

4.2 Kyselytutkimus

Kyselytutkimus on tärkeä tapa kerätä ja tarkastella tietoa muun muassa erilaisista yhteiskunnan ilmiöistä, ihmisten toiminnasta, mielipiteistä, asenteista ja arvoista. Tämän tyyppiset kiinnostuksen kohteet ovat sekä moniulotteisia että monimutkaisia. Kyselytutkimuksessa tutkija esittää vastaajalle kysymyksiä kyselylomakkeen välityksellä. Kyselylomake on mittausväline, jonka soveltuvuusalue ulottuu yhteiskunta- ja

käyttäytymistieteellisestä tutkimuksesta mielipidetiedusteluihin, katukyselyihin, soveltuvuustesteihin ja palautemittauksiin. Kyselylomakkeen on toimittava omillaan, ilman haastattelijan apua. (Vehkalahti, 2014, 11.)

Kyselytutkimus on enimmäkseen määrällistä tutkimusta, jossa sovelletaan tilastollisia menetelmiä. Kyselyaineistot koostuvat pääosin mitatuista luvuista ja numeroista, sillä vaikka kysymykset esitetään sanallisesti, niin vastaukset ilmaistaan numeerisesti. Sanallisesti annetaan täydentäviä tietoja tai vastauksia kysymyksiin, joiden esittäminen numeroina olisi epäkäytännöllistä. (mt., 13.)

Mittaus ei kyselytutkimuksessa ole niin suoraviivaista kuin ehkä voisi kuvitella. Mittauksen luotettavuuteen ja laatuun vaikuttavat sisällölliset, tilastolliset, kulttuuriset, kielelliset ja teknisetkin seikat, joten on selvää, että laadukas mittaus edellyttää usean asiantuntijan yhteistyötä. Mittaus on ainutkertaista, eikä huonosti mitattuja osioita voi jälkikäteen parantaa millään menetelmillä. Mittauksen laatuun voi kuitenkin vaikuttaa etukäteen. Neuvoja kannattaa kysyä asiantuntijoilta jo lomakkeen suunnitteluvaiheessa. (mt., 40.)

Kyselytutkimuksen voi kerätä monella tavalla, esimerkiksi kirjekyselynä tai verkkolomakkeella. Keskeisimmät vastaajien valintatavat perustuvat otantaan. Perusjoukko ja otos ovat otannan tärkeimmät käsitteet. Perusjoukon muodostavat ne, joista tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita (tässä tapauksessa yläkouluikäiset espoolaiset nuorisotilakävijät). Otoksen muodostavat tutkimukseen valituksi tulleet vastaajat (tässä tapauksessa n. 10 nuorta/ nuorisotila/ 15 nuorisotilaa, nuoriso-ohjaajat pyytävät vapaaehtoisia vastaamaan). Jokaisella perusjoukkoon kuuluvalla tulee olla sama todennäköisyys tulla valituksi otokseen. Muussa tapauksessa otos ei edusta perusjoukkoa. Otannan idea on, että kooltaan perusjoukkoa huomattavasti pienemmän otoksen perusteella saadut tulokset voidaan yleistää koskemaan perusjoukkoa. (mt., 42-43.)

Tutkimuseettisten seikkojen huomioon ottaminen sopii kokoavaksi näkökulmaksi myös tieteellisen kyselytutkimuksen lomakesuunnitteluun. Tiedonkeruu tieteen piirissä ja nimissä on toteutettava huolellisesti tieteen objektiivisuutta tukevia välineitä kunnioittaen. Tutkijan on suunniteltava tutkimusinstrumenttinsa tutustumalla riittävästi

samaa aihetta koskeviin aikaisempiin julkaisuihin ja tutkimusaineistoihin. Näin hän kykenee tunnistamaan tutkimuksen todelliset aukot ja osaa laatia niitä varten tarkoituksenmukaiset tiedonkeruulinstrumentit. (Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto, menetelmäopetuksen tietovaranto.)

Tutkijan ei myöskään pidä tehdä tieteellistä tutkimusta vain tilaajalleen, organisaatiolle tai itselleen. Tieteen avoimuus, tulosten kontrolloitavuus ja niistä keskusteleminen tiedeyhteisön piirissä ovat luovuttamaton osa prosessia, jonka läpi tulokset muo-
vautuvat tieteellisiksi. (Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto, menetelmäopetuksen tietovaranto.)

Tiedonkeruun myötä siirrytään tutkimusaineiston tarkasteluun. Täysin automaattisesti se ei tapahdu, vaan aineiston muodostaminen on oma työvaiheensa. Voidaan puhua aineiston perustamisesta, koska tavallaan aineisto rakennetaan perustuksista lähtien. Perustamisvaihe on tehtävä huolellisesti, koska aineisto on jatkossa kaiken työskentelyn keskipiste. (Vehkalahti, 2014, 49.)

Kvantitatiivisen tutkimusaineiston datatiedosto on tyypillisesti havaintomatriisi, joka koostuu riveistä ja sarakkeista. Havaintomatriisissa yksi rivi vastaa yhtä havaintoa ja yksi sarakke yhtä muuttujaa. Yhteiskuntatieteissä empiiriset kvantitatiiviset aineistot kerätään yleensä erilaisina kyselyinä, esimerkiksi posti-, puhelin-, käynti- tai internetkyselyllä. Tällöin havaintoyksikkönä (tilastoyksikkönä) on useimmiten henkilö, ja havaintomatriisin muuttujat edustavat näiden henkilöiden antamia kyselyvastauksia. Havaintomatriiseja kutsutaan joskus myös mikrodataksi tai numeeriseksi dataksi. Datatieteen analysointiin tarvitaan tilasto-ohjelmisto ja vähintään perustiedot tilastotieteestä ja kvantitatiivisista menetelmistä. (Tietovaranto, aineistohallinnan käsikirja.)

5 AINEISTO

Aineisto koostuu Nuorisopalveluiden tulokortin 2017 osista, henkilökunnan haastatteluilta, niiden tulkinnoista suhteessa LIITU 2016 -tutkimukseen sekä nuorten kyselytutkimuksesta johtamistani ristiintaulukoinneista ja niiden tulkinnoista.

5.1 Relevantit osiot Nuorisopalveluiden 2017 tulokortista

Espoon Liikunta- ja Nuorisopalvelut tekevät joka vuosi tulokortin, jossa määritellään tulosityksikön ja palvelualueiden tavoitteet tulevalle vuodelle. Tavoitteet johdetaan Espoo-tarinasta (Espoon strategia vuosille 2013-2017) ja valtuustokauden tavoitteista tulosityksikön tavoitteisiin ja näin edelleen palvelualueen tavoitteisiin ja onnistumista arvioidaan tavoitteille asetetuilla mittareilla/arviointikriteereillä.

Resurssit ja johtaminen -osiossa nostetaan esille, että Liikunta- ja Nuorisopalveluiden kuntalaiskäyttöön soveltuvia tiloja käytetään tehokkaasti ja koordinoitusti. Tämä mahdollistaa mm. nuorten omaehtoisten liikuntaryhmien toiminnan. Miten tämä tuodaan nuorten tietoon? Onko tilojen käyttö maksutonta ts. onko tilojen käytölle jotain esteitä, joita tulisi miettiä?

Asukkaat ja palvelut -osiossa on monta tärkeää tavoitetta. Yhtenä tavoitteena mainitaan: lasten, nuorten, ikäihmisten erityisryhmien sekä maahanmuuttajien palveluja on kehitetty ja hyvinvointia vahvistettu sekä tasapainoista kasvua tuettu. Matalan kynnyksen harrastetoimintaa ja -palveluita on lisätty. Mittareina tavoitteelle on mainittu matalankynnyksen harrastustoiminnan pitäminen nykytilassa eli harrastetoiminnan pienryhmien lukumäärä. Toisena mittarina on U6-toimintamalli eli Uusiks-toiminta.

Toisena tavoitteena on: luodaan mahdollisuuksia harrastaa, viettää vapaa-aikaa ja kokea elämyksiä. Palveluita kohdennetaan erityisesti nuorisolle, joilla ei vielä ole harrastuksia. Kolmantena: nuorisotoimintaa toteutetaan yhdessä nuorten kanssa vapaa-aikana, päihteettömästi ja turvallisesti. Nuori osallistuu myös päätöksentekoon ja toimii myös vertaisohjaajina muille.

Kokemuksesta tiedän, että Espoossa pienryhmien määrä on loistavalla tasolla, mutta edelleen haluan peräänkuuluttaa vielä matalampaa kynnystä. Toimintaa nuorille, jotka eivät kuulu pienryhmiin, vaan haluavat toteuttaa itseään satunnaisemmin, koska pitempiaikainen sitoutuminen on nuorten osalta haasteellista. U6-toimintamalli on matalan kynnyksen liikuntaa, jossa nuori voi jatkaa harrastamassaan lajissa, vaikkei mahtuisikaan ”kilpailevaan” joukkueeseen tai jopa löytää itselleen uuden harrastuksen. Toiminta toteutetaan yhteistyössä urheiluseurojen kanssa. Tällä vastataan sel-

keästi drop out -ilmiöön. Mutta jälleen tullaan aiheeseen entä ne nuoret, jotka eivät halua sitoutua. Suurin osa kyselyyni vastanneista nuorista toivoivat lajikokeiluja. Olisivatko nekin toteutettavissa U6-toimintamallissa? Espoossa on Jumppi-liikuntaa (mm. nyrkkeilyä, ilmajoogaa, sisu crossia, tanssia) muutamissa liikuntakeskuksissa, joka on ilmaista yläkoululaisille. Tätä liikuntaa tarjoaa Espoon Liikuntapalvelut yhteistyössä eri seurojen kanssa. Kyselyssäni Jumppi ei tullut millään tavoin mainituksi. Olisiko Jumppia mahdollisuus toteuttaa nuorisotiloilla ja näin tuoda liikunta nuorten luo?

Elinvoima, kilpailukyky ja kestävä kehitys -osiossa nostetaan tavoitteeksi mm. liikunta- ja nuorisotilat ovat vetovoimaisia ja viihtyisiä vapaa-ajan viettopaikkoja sekä tarjoavat urheilulle ja liikuntaelämyksille laadukkaat puitteet. Onko tässä kyse ainoastaan puitteiden tarjoamisesta? Entä sisältö? Samassa osiossa on tavoitteena myös: Espoossa järjestetään sekä valtakunnallisesti että kuntalaisille houkuttelevia kilpailuita, tapahtumia ja leirejä. Arviointikriteereinä on kohdatut nuoret ja pop-up -toimintojen määrä. Pop-up -toimintoja kehitetään osaksi Nuorisopalveluiden perustoimintaa. Pop-up -toiminnassa tavoitteena on ylittää palvelulupaus ja henkilöstöä koulutetaan Pop-up- toiminnan toteuttamiseen ja toiminta on vasta kehitteillä. Mitä nämä toiminnot ovat? Ovatko ne ennalta määriteltäviä pop-uppeja vai tapahtuuko ne ohjaajien osaamisen mukaisesti, ilmiöiden mukaisesti, nuorten toiveiden mukaisesti? Palvelualueen tulostavoitteeksi on kirjattu: liikkuvaa nuorisotyötä kehitetään ympärivuotiseksi. Nopeasti lukiessani ehdin jo innostua, mutta luin väärin. Toivoisin näkeväni myös: *liikuttavaa* nuorisotyötä kehitetään osaksi perustoimintaa.

5.2 Henkilökunnan haastattelut

5.2.1 Liikuntakasvatus nuorisotiloilla, hyvinvointia vai pakkopullaa

Todettiin, että nuorilla ei välttämättä ole varaa osallistua harrastuksiin ja silloin kunnallisella nuorisotyöllä on oiva rako ”iskeä” seuratoiminnan rinnalle. Nuorisopalvelut ovat yksi taho, joka tarjoaa vapaa-ajan palveluita. Nuorisotyö toimii yleensä lähiöissä ja ohjaajat tuntevat hyvin alueen nuoret. Henkilökunta oli yhtä mieltä liikunnan tärkeydestä ja sen roolista osana terveystkasvatusta. Yksikään henkilökunnasta ei ollut

sitä mieltä, että liikuntaa ei tulisi olla. Päinvastoin, se koettiin joka taholla yhdeksi suureksi osaksi nuoren kokonaisvaltaista kasvua ja kasvattamista nuoren perheen rinnalla. Puhuttiin toiminnallisuudesta, joka luo mahdollisuuden eri harrastusmuodoille, vaihtoehtojen antamisesta, jolloin liikunnankin kirjo on laajempi. Toisin sanoen ajatusta nuorisotilojen liikuntakasvatuksesta on syytä avartaa myös retkiin, leikkeihin, ulkoiluun jne. Keskustelut kävivät yksiin nuorten toiveiden kanssa.

Nuorisotyössä ei ole perusteltua lähteä kuvaamaan oppimistuloksia, sillä sitä leimaa kasvatuksellisen tilan luominen ja tässä tilassa vapaaehtoisesti ja vapaamuotoisesti toteutettavan toiminnan kautta oppiminen. Ordin (2007) mukaan nuorisotyössä hyvien tulosten saavuttaminen edellyttääkin sitä, ettei kiinnitetä huomiota tuloksiin, vaan keskitytään prosessiin. (Kinnunen 2015, 47.)

LIITU 2016 -tutkimuksessa (Korjus & Paajanen 2016, 4) todetaan: ” Olennaisimmat toimet tehdään paikallisella tasolla. Suomalainen kuntakenttä uudistuu ja liikunta-asioiden asemointi sen myötä. On keskeistä, että kouluyhteisö, seurat, järjestöt, kunnalliset toimijat ja yritykset ratkaisevat asioita kokonaisvaltaisesti yhteiseen maaliin tähdäten. Toimenpideketjut päätyvät lopulta perheeseen.”

”Näen sen hyvin tärkeänä. Sen ikäiset tällä hetkellä moni lopettaa. Varsinkin sielä loppupäässä yläkouluissa.”

”Nuorisopalveluille kuuluu terveystkasvatus, johon liittyy myös liikunta. Terveelliset elämäntavat, tukea perhettä, ettei lapsi jämahdä kotiin.”

”Kyllä ehdottomasti. Kaikissa paikoissa ei ole niin helppoa, jossei tilat anna myöten.”

”Kyllä. Muutoin toiminta on lähinnä pleikkarin peluuta ja hengailua ja puhelimen näpräystä.”

”Pitäisi. Nuorilla ei välttämättä ole varaa mennä mihinkään harrastuksiin. Mahdollisuus maksuttomaan liikuntaan.”

5.2.2 Säännöllisyys

Tässä oli hieman hajontaa vastauksissa, mutta ne olivat silti samansuuntaisia. Neljä viidestä vastaajasta oli sitä mieltä, että liikunnan tulisi olla säännöllistä. Kerran viikoonkin riittää, jotta sillä on terveyden kannalta jokin merkitys. Liikuntaa voi aina lisätä, jos kiinnostus kasvaa. Onkin syytä pohtia, tuleeko tarjonnan olla säännöllistä vai perustuuko se puhtaasti nuorten toiveisiin säännöllisyydestä/silloin tällöin. Saammeko enemmän osallistujia, jos mahdollisuus säännölliseen liikuntaan on olemassa? Tarvitseeko kasvattajan jokaisessa kasvatuksellisessa asiassa kääntyä nuorten kuulemisen puoleen, etenkin kun kyseessä on nuoren etu?

Toiminnan säännöllisyys luo turvaa, kuten muissakin toiminnoissa, ei vain liikunnassa. Nuorisotyössä halutaan monesti olla nopeasti nuorten tarpeisiin reagoivia, ei haluta sitoutua tiettyyn kaavaan tai malliin. Halutaan olla luovia. Mutta kun kyse on hyvinvoinnista, terveydestä, jopa kansanterveydestä, eikö silloin tulisi unohtaa tietynlaiset ”vapaat kädet” toiminnoissa?

LIITU 2016 -tutkimuksen (Valtion liikuntaneuvosto 2016:4, 79) johtopäätöksen mukaan: ”Suomalaiset lapset ja nuoret viettivät yli puolet valveillaoloajastaan istuen tai makuulla. Reippaaseen tai rasittavaan liikuntaan he käyttivät vain kymmenesosan ajasta. Reipas ja rasittava liikkuminen oli vanhemmissa ikäryhmissä selvästi vähäisempää kuin nuoremmista. Vastaavasti paikallaanolon määrä lisääntyi merkittävästi nuoremmista ikäryhmistä siirryttäessä vanhempiin.”

”Kyllä liikunnan pitäisi olla säännöllistä. Että siitä tulisi tietynnäköinen rytmi. Ettei ole vain silloin tällöin, saadaan enemmän tuloksia, kun se on säännöllistä. Esim. 1 krt/vk on jo hyvä, ettei lähetä liikaa.”

”Varmasti, säännöllisesti luvattuina aikoina auki ja aina henkilökuntaa paikalla. Luo tietynlaista turvaa.”

”Mielellään säännöllistä. Säännöllisyys tukee työtä ja auttaa nuoria muistamaan koska ja mitä.”

”Ei välttämättä ellei ole kysyntää. Hauskoja liikuntatapahtumia jostain normaalista lajista, kuten yökoris. -sähly esim. kerran kuukaudessa. Tehdään vähän hauskenpaa ja mielenkiintoisempaa, ei niin tosikkomais- ta, jolla näyttää, että liikunta on myös hauskaa.”

”Säännöllisyys nimenomaan. Tosi tärkeää, jolloin se on ikään kuin har- rastus.”

5.2.3 Kasvattajan kasvun aika

Tässä vastaajat olivat jälleen samoilla linjoilla, ohjaaja voi olla nuoriso-ohjaaja, mutta tietyissä lajeissa, kuten kiipeily, tulisi hyödyntää liikunnanohjaajia tai lajin erityisosaa- jia. Nuorten vastauksissa suuri osa oli samalla suunnalla. Eli lajista riippuen ja ohjaa- jan taitotaso huomioiden. Nuorisotilojen toimintasuunnitelmissa tulee huomioida jo ajoissa tulevat toiminnot ja näin saadaan myös oikeat ihmiset ohjaamaan toimintaa. Mutta entä jos ketään ohjaajista ei nuorisotilalla ole kiinnostunut liikunnasta? Nuori- sonohjaajilla on kattava skaala eri ohjausmenetelmiä, mutta tulisiko Nuorisopalvelui- den varmistaa ohjaajiensa osaaminen liikunnanohjauksessa esim. tarjoamalla koulu- tusta? Voiko siinä hyödyntää Liikuntapalveluja? Onko ohjaajien osaamista sijoitettu niin, että tarjonta mahdollistuu useammalla tilalla?

Suomalaisessa nuorisotyössä opetussuunnitelmattomuus, yleinen epämääräisyys ja persoonakeskeisyys sekä sen korostaminen, että työtä voi tehdä vain omien vah- vuuksien varassa, saattavat johtaa siihen, että yritykset puuttua työhön näyttäytyvät oman ammatillisen tilan rajaamisena (Soanjärvi 2011, 100-106).

Nuorisotyö ei toimi yksin, vaan se osallistuu monen yhteistyötahon kanssa erilaisiin verkostoihin. Mikäli yhteistyötahojen kuva nuorisotyöstä ei ole selvä, voi moni toimin- to hankaloitua. Ei voida pitää yhteistyökumppaneiden tehtävänä selvittää, mitä nuori- sotyö on. Se on kuvattava itse. (Kinnunen 2015, 44.)

LIITU 2016 -tutkimuksen (Valtion liikuntaneuvosto 2016:4, 79-81) toimenpidesuosi- tuksissa sanotaan: ”Tarvitaan useiden toimijoiden strategista yhteistyötä ja toimenpi-

teitä, jotka kohdentuvat läpileikkaavasti lasten ja nuorten arkeen. Aikuisten ohjaaman toiminnan rinnalla tulee tarjota mahdollisuuksia myös lasten ja nuorten liikunnalliselle autonomialle ja kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen. Ohjaajien osaamisen kehittämisessä erityistä huomiota tulee kiinnittää lasten ja nuorten sisäisen motivaation rakentumiseen vaikuttavien tekijöiden, kuten koetun pätevyyden, autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen tukemiseen ja vuorovaikutustaitoihin.”

”Liikunnanohjaajat sekä monilla nuorisohjaajilla on osaamista. Yhteistyössä. Tarvitaan tiedottamista, pitkän matkan suunnittelua hyvissä ajoin, kuunnellen nuoria. Pohjatyö on kaiken A ja O.”

”Hyödynnetään muita toimijoita, mutta niin, että toiminta on osa nuorisotilan toimintaa, eikä esim. urheiluseuran esittelyä. Ettei tule paineita.”

”Nuorisohjaaja yleensä. Yhteistyössä seurojen kanssa ainakin yksittäisiä tapahtumia. Yläkouluikäiset nuoret osaavat yleensä säännöt eri peleihin, ohjaajat sitten tarjoavat välineet ja paikan sekä varmistavat, että kaikki sujuu.”

”Riippuu siitä mitä toivotaan. Semmoisia lajeja, joihin oma osaaminen riittää, ettei tapahdu mitään.”

”Olis hyvä, jos joka tilalla olis ohjaaja, joka on enemmän liikuntaan suuntautuva. Jos kukaan ei ole kiinnostunut, se taatusti vaikuttaa siihen mitä he lähtevät tarjoamaan tai edes yrittävät tarjota tai hakemaan ulkopuolista ohjaajaa.”

5.2.4 Halutaan, toivotaan, tarvitaan

Pallo kainaloon ja pihalle, on monelle ohjaajalle tuttu lausahdus, ainakin ajatuksen tasolla. Kuinka paljon olemme kuitenkin valmiita panostamaan nuorten toiveisiin ja kuten aiemmin tutkimustuloksessakin sanottiin, elämyksellisyyteen.

Ohjaajat toivoivat molemminpuolista yhteistyötä liikunnan ja nuorisotyön parissa. Mahdollisesti kiertävän ohjaajan muodossa, jos enempää ei löydy osaamista, jotta tarjonta on tasapuolista. Mainittiin myös ulkopuolisen ohjaajan palveluiden ostaminen. Toiminnan tulisi olla monipuolista ja mielenkiintoista, vastapainoksi tietokoneilla istumiselle ja niillä pelaamiselle. Tulee myös huomioida resursointi henkilökunnassa, jotta vältetään ikävät tapahtumat liikunnan aikana, kuten myös ettei ns. nuorisotilalle jäävä ohjaaja joudu pulaan muiden toimintojen aikana. Jälleen korostettiin työn suunnitelmallisuuden tärkeyttä sekä sisällöllisesti että resursoinnin kannalta.

LIITU 2016 -tutkimuksen (Valtion liikuntaneuvosto 2016:4, 83) toimenpidesuosituksista poimittua: ”Koulujen ja liikunnallisia harrastuksia tarjoavien tahojen tulisi kehittää matalan kynnyksen liikuntaa, joka ei pohjaudu kilpailumiseen tai paremmuuteen. Etenkin muistamisen ja keskittymisen sekä puhumisen vaikeuksia omaavat nuoret sekä tytöt kaikissa vammaryhmissä voivat tulla syrjäytetyiksi perinteisestä liikunta-toiminnasta.”

”Kuntonyrkkeilyä, kaupunkisotaa, pingistä, ulkopelejä, frisbeetä, seinäkiipeilyä, golfia, lajikokeiluja, crossfitia, kuntopiiriä, kuntosalia. Osa nuorista haluaa haastaakin itseään ja että tulee ihan hiki.”

”Kivaa, helposti saavutettavaa, eikä leimaudu mitenkään poliittiseen puolueeseen tai urheiluseuraan.”

”Ulkoliikuntaa, jos mahdollista ja jos omia liikuntatiloja ei ole. Liikuntaa olisi hyvä olla jokaisella nuorisotilalla tai sen ympäristössä, mutta ei välttämättä samanlaista liikuntaa. En kannata tasapäistämistä, mutta pitäisi kuulla nuoria.”

”Hauskoja liikuntatapahtumia, yökoris, -sähly, -futsal tai hankifutis tai nuorisotilojen välisiä pelejä.. Sana liikuntakerho on hirveä. Ennemmin palloilukerho tms. Ei ehkä joka tilalla samaa joka viikko. Olisi edes alueittain jotain tarjota.”

"Punttisali, lähikoululta vakiovuoro. Tytöt ja pojat mukaan, salit ovat isoja, voi tarvittaessa jakaa. Keväisin ja syksyisin ulos vaan lähikentälle. Tai esim. lähdetään fillareilla meren rantaan grillaamaan. Toimintasuunnitelma."

Halusin hieman haastaa henkilökuntaa liikunnan ja nuorison yhdistymiseen liittyen. "Ilman haistelu" -osio herätti eniten keskustelua ja menimmekin enemmän toiveiden ja fiiliksen mukaan. Koska keskustelut käytiin pitkälti varsinaisen haastattelun ulkopuolella, olen nostanut tähän keskusteluistamme keskeisimmät fiilikset. Selkeästi havaittavissa oli toive saada yhteistyölle ohjeistusta ja tavoitteita, käyttää yhteistä kieltä.

Jotta yhteistyö olisi tuloksellista, koettiin entistä tärkeämmäksi pystyä selkeyttämään nuorisotyön sisältöä yhteistyökumppaneille ja luomaan organisaatiotason kumppanuuksia (Kinnunen 2015, 43).

Poimintoja LIITU 2016 -tutkimuksen (Valtion liikuntaneuvosto 2016:4, 81) toimenpidesuosituksista: "Lapset ja nuoret tarvitsevat liikuntaharrastustensa ylläpitämiseksi vanhempiensa ja muiden läheisten monipuolista tukea kaikissa ikävaiheissa, myös murrosiässä, jolloin liikunta-aktiivisuus tyypillisesti hiipuu."

"Kun opitaan tuntemaan on yhteistyön tekeminen luonnollista. Jos ei tunne ja tiedä kuka tekee ja mitä tekee, niin voi olla helpompi, että jättää liikunta pois. Tilat ovat hyvin erilaiset ja tilat jakaa minkälaista porukkaa sielä alkaa käymään. Miten työparit jaetaan osaamisen mukaan ettei esim. kaikki liikunnalliset ihmiset ole yhdessä paikassa, jotta osaaamista tulisi tasavertaisesti. Yhteinen henkilöstöpäivä tai työpaikkakokous tms. jotta naamat tulee tutuiksi."

"Yhteistyötä yli hallintorajojen: kulttuuri, liikunta, nuoriso... Vastakkainasettelua on edelleen tunnistettavissa. Monen urheiluseuran elitistisyyden takia tarvitsemmekin juuri tällaista yhdessä tekemistä. Hallinnon ei tarvitse kuin ilmoittaa, että näin toimitaan nyt yhdessä, espoolaisia nuoria varten. Veronmaksajien rahoilla."

”Kentällä ollaan eri palvelut edelleen. Liikuttamisessa ei olla keksitty mitään uusia juttuja.”

”Ei ole kunnollisia yhteystietoja, kuten nimet, osaamisalueet, puh, s-posti. Pompottelua ennen kuin oikea henkilö löytyy. Sujuvampaa voisi olla.

”Toivoisin enemmän yhteistyötä palvelualueiden välillä. Välillä on tötkkinnyt, mutta silloin kun se on onnistunut, se on ollut toimivaa.”

5.3 Nuorten kyselyn tulokset

Ensimmäisessä LIITU-tutkimuksessa vuodelta 2014 (Harkimo & Paajanen 2015, 6) mainitaan: ”Tutkimukset osoittavat, että kilpailullisuuden sijaan monen nuoren motiivina harrastamiselle ovat mm. rento yhdessäolo ja elämyksellisyys. Myös kaveripiirin merkitys fyysisen aktiivisuuden edistämisessä yläkouluikäisillä korostuu.”

LIITU 2016 -tutkimuksen (Valtion liikuntaneuvosto 2016:4, 80) johtopäätöksissä todetaan: ”Lasten ja nuorten koettu liikunnallinen pätevyys ja fyysinen toimintakyky oli sitä korkeampi mitä nuorempia he olivat. Tytöt arvioivat liikunnallisen pätevyytensä poikia alhaisemmaksi.” Tätä kuvaa myös alla olevat taulukot liikunnan tarpeesta nuorisotiloilla. Kun liikunnallisen pätevyyden kokemus heikkenee, ei liikunta ole ehkä ensimmäisenä toivomuslistalla näiltä nuorilta kysyttäessä. Mielenkiintoista olisi myös tietää, miten koululiikunta vaikuttaa pätevyyden kokemukseen. Siksi on arvokasta, että liikunta nuorisotiloilla toteutetaan nuorten ehdoilla mahdollisimman pitkälti.

Kaikista vastaajista eniten oli 13-14 -vuotiaita. 15-16 -vuotiaita oli kohtuullisesti ja 17-vuotiaita vähän. Sukupuolekseen muun ilmoittaneita oli yhteensä kuusi henkilöä. Otanta vastaa hyvin nuorisotiloilla käyvää perusjoukkoa.

Taulukko 1. Pitääkö nuorisotiloilla olla järjestettyä liikuntaa?
Erittely koetun sukupuolen mukaan (n=115)

HLÖÄ (%)	Poika	Tyttö	Muu
<i>Kyllä</i>	61	49	50
<i>Ei</i>	39	51	50
	100	100	100

Taulukko 2. Pitääkö nuorisotiloilla olla järjestettyä liikuntaa?

Erittely iän mukaan (n=115)

HLÖÄ (%)	13v.	14v.	15v.	16v.	17v.
<i>Kyllä</i>	69	49	53	38	75
<i>Ei</i>	31	51	47	62	25
	100	100	100	100	100

LIITU 2016 tuloksien (vastanneita 7321 hlö) mukaan vajaa kolmasosa (31%) 9-15 -vuotiaista lapsista ja nuorista saavutti liikuntasuosituksen eli liikkui reippaasti vähintään tunnin päivittäin. 13-vuotiaista neljäsosa (26%) ja 15-vuotiaista vain harvempi kuin joka viides (17%). Tätä harvemmin liikkuvien (3-4 päivänä sekä 0-2 päivänä) lasten ja nuorten osuudet olivat selvästi suuremmat vanhemmissa ikäryhmissä. 15-vuotiaista vähän liikkuvia (0-2 päivänä) oli joka viides. Pojat liikkuivat liikuntasuosituksen mukaisesti yleisemmin kuin tytöt. (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng, Hämylä 2016, 10-11.) Nämä taulukoissa esitetyt nuorten kyselytutkimuksen tulokset kertovat omaa karua totuuttaan liikunnan tärkeydestä nuorten mielestä. Jos poikien mielestä reilu 60% on sitä mieltä, että liikuntaa tulisi olla ja tytöistä alle puolet sekä muun sukupuolisista puolet, niin eikö tässä ole kasvattajan paikka korottaa panoksia?

Taulukko 3. Kuinka usein liikuntaa tulisi olla nuorisotiloilla?

Erittely koetun sukupuolen mukaan (n=115)

HLÖÄ (%)	Poika	Tyttö	Muu
1-2 krt	20	18	0
3-5 krt	14	10	33
Silloin tällöin	52	57	17
Ei Koskaan	14	15	50
	100	100	100

Taulukko 4. Kuinka usein liikuntaa tulisi olla nuorisotiloilla?

Erittely iän mukaan (n=115)

HLÖÄ (%)	13v.	14v.	15v.	16v.	17v.
1-2 krt	29	18	0	8	25
3-5 krt	14	10	12	15	50
Silloin tällöin	48	54	65	54	0
Ei Koskaan	9	18	23	23	25
	100	100	100	100	100

Em. tulokset pystyy suhteuttamaan hyvin taulukkoihin, joissa ilmaistiin toiveet liikunnan järjestämisestä. Mitä nuorempia nuoria, sen useammin ilmaistu toiveita myös aktiivisempaan liikuntaan. Suosituin tiheys on silloin tällöin ja mitä vanhemmaksi tullaan, kasvaa myös ei koskaan -vaihtoehdon toive, joskin toive 1-2 kerrasta viikkoon on liki. Sukupuolijakauma näkyy sekin LIITU-tutkimuksen mukaisena. LIITU-tutkimuksessa ei eritelty muun sukupuolisia. Tässä on nuorisotyön pohtiminen, kannattaako liikunta aloittaa silloin tällöin -toimintana ja lisätä sitä ajan myötä vai aloittaa esim. reilusti kerran viikkoon liikunnalla, kuten taulukoiden 1. ja 2. myötä totesin.

Taulukko 5. Kenen liikuntaa tulisi ohjata/järjestää?

Erittely koetun sukupuolen mukaan (n=115)

HLÖÄ (%)	Poika	Tyttö	Muu
Nuorisonohjaaja	47	54	67
Liikunnanohjaaja	14	13	33
Urh.seur. edustaja	12	0	0
Nuoret itse	20	10	0
Useampi toimija	7	23	0
	100	100	100

Taulukko 6. Kenen liikuntaa tulisi ohjata/järjestää?

Erittely iän mukaan (n=115)

HLÖÄ (%)	13v.	14v.	15v.	16v.	17v.
Nuorisonohjaaja	64	38	41	46	75
Liikunnanohjaaja	7	13	17,5	38	25
Urh.seur. edustaja	7	8	12	0	0
Nuoret itse	12	26	12	8	0
Useampi toimija	10	15	17,5	8	0
	100	100	100	100	100

Yllä olevien taulukkojen osoittama arvostus nuorisonohjaajia kohtaan on mielestäni upea. Se kertoo välittämisestä, osaamisesta, luottamuksesta ja pitkäjänteisestä työstä. Samalla taulukot osoittavat, että nuorilla itsellään on kiinnostusta omaehtoiseen liikuntatoimintaan. Nämä eivät ole toisiaan poissulkevia. Käyttövuorot ja välineet kuntoon siis.

LIITU 2016 -tutkimuksen (Valtion liikuntaneuvosto 2016:4, 81) toimenpidesuosituksista poimittua: ”Jotta kavereiden tukea voitaisiin hyödyntää lasten ja nuorten liikunnassa nykyistä tehokkaammin, tulisi sitä järjestävien tahojen toiminnassa kiinnittää enemmän huomiota lasten ja nuorten vuorovaikutussuhteisiin ja ohjata heitä yhteistoimintaan ja yhdessä tekemiseen.”

Taulukko 7. Mitä liikuntaa nuorisotiloilla tulisi olla?

Erittely koetun sukupuolen mukaan (n=115)

HLÖÄ (%)	Poika	Tyttö	Muu
Lajikokeiluja	37	41	50
Joukkuelajeja	36	23	17
Yksilölajeja	10	21	0
Kaikkea em.	14	10	0
Jotain muuta	3	5	33
	100	100	100

Taulukko 8. Mitä liikuntaa nuorisotiloilla tulisi olla?

Erittely iän mukaan (n=115)

HLÖÄ (%)	13v.	14v.	15v.	16v.	17v.
Lajikokeiluja	43	33	47	39	25
Joukkuelajeja	38	36	12	15	25
Yksilölajeja	14	10	23	8	0
Kaikkea em.	5	18	12	23	0
Jotain muuta	0	3	6	15	50
	100	100	100	100	100

Taulukot osoittavat, että lajikokeiluille on kysyntää. Oman työurani aikana olen monesti joutunut vastaamaan kyselyihin ei oo:ta, koska se on ollut taloudellinen kysymys. Tässä, jos missä, tulisi tehdä yhteistyötä yli hallinto- ja sektorirajojen. Ei ole enää tätä päivää vastata ei oo:lla. On kaikkien etu, nuorten sekä muiden toimijoiden, jotta nuoret saavat mahdollisimman monipuolisesti kokeilla siipiään myös liikuntalajien valtavassa valikoimassa.

Joukkuelajit ovat perinteisesti olleet suosittuja nuorisotilatoiminnassa, mutta oman kokemukseni mukaan, ne eivät ole liikuttaneet niinkään tyttöjä, vaikka tyttöjen toiveissa joukkuelajit näkyvät lähes yhtä vahvasti kuin pojillakin. Yksilölajit ovat tytöillä vahvana toiveena. Avoimessa vaihtoehdossa: muuta mitä? oli tverkkaus kahdessa vastauksessa. Tverkkaushan on tanssityyli ja jos ajatellaan asiaa kokonaisvaltaisemmin, siihen voisi liittää vaikka mitä kasvatuksellista asiaa liikunnasta ulkokultaisiin asioihin.

6 POHDINTA ,TOIMENPIDE-EHDOTUKSET JA LOPPUSANAT

Kuten esille nostamani liikuntatutkimus sekä ristiintaulukointini osoittaa, että yläkouluikäisten kiinnostus liikuntaan hiipuu mitä vanhemmaksi tullaan, niin saamme myös lukea lehdistä huolestuneita artikkeleita asiasta lähes päivittäin. Kuitenkin opinnäytetyössä esittämäni nuorten kyselytutkimus osoittaa, että kiinnostusta löytyy, kunhan se tapahtuu nuorten ehdoilla ja niinhän nuorisotilojen toiminta muutoinkin useimmissa tapauksissa kulkee. Voin siis todeta, että nuorten kuuleminen on tärkeää, jottei esimerkiksi tarjota heille heitä kiinnostamattomia lajeja. Välttämättä myöskään liikunnan lisääminen ei ole se keino, vaan antaa heille mahdollisuus liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen ilman ulkopuolisia paineita. Kokemukseni mukaan sekä kuten tutkimuskin osoittaa, mahdollisuuksia liikkumiselle täytyy kuitenkin olla. Lähtökohta ei voi olla, että kuullaan nuoria ja kartoitetaan tilanne, vaan työmenetelmät täytyy ottaa haltuun tässä vaiheessa.

Nuorisopalveluiden tulokortti vuodelle 2017 kertoo Espoon olevan hyvällä mallilla nuorten harrastustoiminnan suhteen. Mitä sitten käytännössä tapahtuu ja juurikin liikunnan edistämisen saralla, jotta se on myös mitattavissa ja arvioitavissa esim. vuoden kuluttua, jää osaltani täysin Nuorisopalveluiden (ja Liikuntapalveluiden) pohdittavaksi. Toivon, että henkilökunnalle annetaan/luodaan mahdollisuuksia liikunnanohjauksen lisäkouluttautumiseen. Henkilökuntaa haastellessani, nousi useammassa yhteydessä esille, että esimerkiksi liikuntavälineistöä on saatu hienosti nuorisotiloille ja siitä kiiteltiin Liikunta- ja Nuorisopalveluiden yhdistymistä. Mutta toisaalta kummankin palvelualueen mielipide käytännön tekemiseen oli vielä hieman negatiivinen. Koettiin, että yhteisiä tapahtumia ei suunnitella riittävän ajoissa, ei ole kasvoja nimille, yhteystiedot ovat puutteelliset tai henkilöstön vaihtuvuus vaikeuttaa yhteydenottoja, pompotellaan ihmiseltä toiselle, kun yrittää tavoittaa tietyn toiminnan yhteyshenkilöä. Kaivattiin selkeästi yhteistä henkilöstöpäivää, työpaikkakokousta tai koulutusta esim. kerran vuoteen.

Pohdin jo ylempänä nuorten kyselyä arvioidessani, että olisin voinut toteuttaa kyselyn vastausmahdollisuudet monimuotoisempana. Olisiko se tuonut lisäarvoa tälle opinnäytetyölle, en tiedä, mutta otettakoon tämä oppimisena.

Henkilökunnan haastatteluista pohdin lähinnä, että valitsinko haastatellut henkilöt oikein. Toivoin niin liikuntamyönteistä opinnäytetyötä, että sainko sittenkään vastauksia monipuolisesti, jos kaikki vastaukset olivat samansuuntaisia. Minun olisi ehkä pitänyt valita mukaan myös ohjaaja, joka ei koe ehkä liikuttavaa nuorisotyötä omakseen tai kokee kyllä, mutta ei sitä tee koska...

Toimenpide-ehdotukset:

1. Liikunta- ja nuorisopalveluille yhteinen henkilöstöpäivä, koulutus tai työpaikkakokous, jossa nimet yhdistyvät kasvoin. Vaikka kerran vuoteen järjestettynä. Edesauttaa yhteistyötä esimerkiksi työn suunnitelmallisuutta → aikataulut, toimintasuunnitelma.
2. Nuorisonohjaajille lisäkoulutusta liikunnanohjauksesta tarvittaessa.
3. Ajantasaiset yhteystietoluettelot osaamisalueineen Nuorisopalvelut ↔ Liikuntapalvelut.
4. Henkilöstön sijoittelu osaamisalueiden mukaan, jotta varmistetaan monipuoliset mahdollisuudet nuorille.
5. Jokaisella nuorisotilalla, lähikoululla tms. vähintään 1krt/vk liikuntaa, sovitusti ja säännöllisesti → liikunta-aktiivisuuden lisääminen → harrastus.
6. Edellä mainittuun sisältyen/lisäksi maksuttomia lajikokeiluja yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.
7. #NUORI ESPOO + #ESPOO LIIKKUU = #NUORI ESPOO LIIKKUU. Miten liikunnan brändäys näkyy nuorisotyössä?

Loppusanat

Opinnäytetyössäni ei pyörää keksitty uudelleen. Työni on herättelyä liikuntakasvatuksen merkityksestä kunnallisessa nuorisotyössä, mahdollisuudet kun ovat lähes rajattomat. Työtä kirjoittaessani oloni on välillä ollut lähes kimpaantunut, sillä kerran jos toisenkin, on tuntunut etten saa sanoitetuksi riittävän ytimekkäästi asiani tärkeyttä. Toivon suuresti, että edes jokin kohta herättää tähän päivään ja asian merkitykseen. Opinnäytetyö on ollut itselleni matka eli prosessi on ollut produkti (kalsaritonttustrategian hengessä), etenkin kun edellisistä opinnoistani on jo kulunut aikaa.

Haluan kiittää Espoon kaupungin Nuorisopalveluita, että otitte opinnäytetarjoukseni vastaan. Kiitän erityisesti työhöni osallistunutta henkilökuntaa sekä nuoria, ilman teitä ei tätä työtä olisi. Kiitän Nuorisopalveluiden suunnittelijaa Petra Sorvastoa avusta ja kommentteista, onneksi olet tarkkasilmäinen. Kiitän opinnäytetyöni ohjaajaa Reijo Viitasta että et päästänyt minua helpolla. Ja lopuksi haluan kiittää pikkusiskoani Sannaa, joka oman opinnäytetyönsä kirjoittamisen ohella jaksoi kuunnella ja neuvoa ♥

LÄHTEET

- Buchroth, Ilona & Parkin, Chris (2010) *Theory and Youth and Community Work Practice*. Teoksessa Ilona Buchroth & Chris Parkin (toim.) *Using Theory in Youth and Community Work Practice*. Exeter: Learning Matters, 4-19.
- Davison, K.K. & Jago, R. (2009) *Change in parents and peer support across ages 9 to 15 yr and adolescents girl's physical activity*. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 41 (9), 1816–1825.
- Espoon kaupunki/Nuorisopalvelut palvelualueen tulokortti 2017
- Forkby, Torbjörn & Kiilakoski, Tomi (2014) *Building capacity in youth work. Perspectives and practice in youth clubs in Finland and Sweden*. *Youth & Policy* 112, 1-17.
- Fullan, Michael (2007) *The New Meaning of Educational Change*. 4. painos. New York: Teachers College Press.
- Gallagher, Sean & Morgan, Anthony (2013) *The Process is the Product: Part One: Is there a need for measurement in youth work?* *A Journal of Youth Work* 2013 (11), 41-64.
- Harkimo, Leena & Paajanen, Minna (2015) *Valtion liikuntaneuvoston alkusanat*. Teoksessa Sami Kokko & Riikka Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 6.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (1995). *Teemahaastattelu*. Helsinki: Yliopistopaino, 7. painos.
- Hirvensalo, Mirja & Jaakkola, Timo & Sääkslahti, Arja & Lintunen, Taru (2016) *Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet*. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) (2016) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. 40.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M. & Barnekow, V. (toim.) (2016) *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being*. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Health Policy for Children and Adolescents. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Jago, R., Page, A.S. & Cooper, A.R. (2012) *Friends and physical activity during the transition from primary to secondary school*. *Medicine & Science in Sport & Exercise* 44 (1), 111-117.
- Kiilakoski, Tomi (2012) *Nuorisotalotoiminnan kehittäminen*. Teoksessa Katja Komonen & Leena Suurpää & Markus Söderlund (toim.) *Kehittyvä nuorisotyö*. Nuorisotutkimusseuran/ Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 128. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 125-148.

Kiilakoski, Tomi (2013) *Nuorisotyön opetussuunnitelma*: nuorisotyö kasvatuksellisen prosessina. Nuorisotutkimus 31 (3), 20-39.

Kiilakoski, Tomi (2015) Johdanto: *Kylmästä lämpimään*. Teoksessa Kiilakoski Tomi & Kinnunen Viljami & Djupsund Ronnie. Jälkisanat Juha Nieminen. Miksi nuorisotyötä tehdään? Tietokirja nuorisotyön opetussuunnitelmasta. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 5. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 169. 22-23, 26, 29.

Kiilakoski, Tomi (2015) *Nuorisotyön sanallistaminen*. Teoksessa Kiilakoski Tomi & Kinnunen Viljami & Djupsund Ronnie. Jälkisanat Juha Nieminen. Miksi nuorisotyötä tehdään? Tietokirja nuorisotyön opetussuunnitelmasta. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 5. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 169. 127, 129, 133.

Kiilakoski, Tomi (2015) *Nuorisotyö, kasvatus, opetussuunnitelma*. Teoksessa Kiilakoski Tomi & Kinnunen Viljami & Djupsund Ronnie. Jälkisanat Juha Nieminen. Miksi nuorisotyötä tehdään? Tietokirja nuorisotyön opetussuunnitelmasta. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 5. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 169. 167, 170-171.

Kiilakoski, Tomi & Kivijärvi, Antti & Honkasalo, Veronika (2011) Johdanto: *nuorisotyön professionalisaatio, tutkijoiden roolit ja kehittämistyön luonne*. Teoksessa Veronika Honkasalo & Tomi Kiilakoski & Antti Kivijärvi (toim.) Tutkijat ja nuorisotyö liikkeellä: tarkastelussa kaupunkimaisen nuorisotyön kehittämishankkeet. Nuorisotutkimusseuran/ Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 114. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisotutkimusseura, 11-48.

Kinnunen, Viljami (2015) *Kokkolan nuorisotyön murrosikä*. Teoksessa Kiilakoski Tomi & Kinnunen Viljami & Djupsund Ronnie. Jälkisanat Juha Nieminen. Miksi nuorisotyötä tehdään? Tietokirja nuorisotyön opetussuunnitelmasta. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 5. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 169. 43-44, 47-48.

Kinnunen, Viljami (2015) *Nuorisotyön tavoitteet ja perustat*. Teoksessa Kiilakoski Tomi & Kinnunen Viljami & Djupsund Ronnie. Jälkisanat Juha Nieminen. Miksi nuorisotyötä tehdään? Tietokirja nuorisotyön opetussuunnitelmasta. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 5. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 169. 61-63.

Kinnunen, Viljami & Djupsund, Ronnie & Kiilakoski, Tomi (2015) *Työmuodot, työmenetelmät ja työkalut*. Teoksessa Kiilakoski Tomi & Kinnunen Viljami & Djupsund Ronnie. Jälkisanat Juha Nieminen. Miksi nuorisotyötä tehdään? Tietokirja nuorisotyön opetussuunnitelmasta. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 5. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 169. 75.

Kivijärvi, Antti (2012) *Nuorisotointen kehittämistyö monikulttuurisessa yhteiskunnassa. Yksinäisestä puurtamisesta kohti toimivia rakenteita ja verkostoja*. Teoksessa Katja Komonen & Leena Suurpää & Markus Söderlund (toim.) Kehittyvä nuorisotyö.

Nuorisotutkimusseuran/ Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 128. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisotutkimusseura, 299-314.

Kivijärvi, Antti & Heino, Eveliina (2013) *Ethnic minority youth and youth work in Finland: everyday anti-racism engendering empowering conditions*. Teoksessa Marjatta Törrönen & Olga Borodkina & Valentina Samoylova & Heino, Eveliina (toim.) *Empowering Social Work: Research And Practice*. Kotka: Palmenia Centre for Continuing Education, University of Helsinki, Kotka Unit, 222-242.

Kokko, Sami & Hämy, Riikka (toim.) (2015) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.

Kokko, Sami & Mehtälä, Anette (toim.) (2016) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Kokko, Sami & Mehtälä, Anette & Villberg, Jari & Ng, Kwok & Hämylä, Riikka (2016) *Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset*. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) (2016) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. 15.

Korjus, Tapio & Paajanen, Minna (2016) *Valtion liikuntaneuvoston alkusanat*. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) (2016) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. 4-5.

Koski, P. (1998) *Hiipuuko hiihto, uupuuko yleisurheilu? Penkkiurheilu ei ole perinnelaji*. Liikunta & Tiede 35 (1), 6–7.

Koski, Pasi & Laine, Antti & Matilainen, Pertti (2016) *Urheilun ja liikunnan seuraaminen*. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) (2016) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. 51, 56.

Kuittinen, Matti & Kejonen, Martti (2009) *Yhteisöllisyyden paradoksit: tiimit ja henkilöstöryhmät yhteistä merkitystä rakentamassa*. Teoksessa Karin Filander & Marjatta Vanhalakka-Ruoho (toim.) *Yhteisöllisyys liikkeessä. Aikuiskasvatuksen 48. vuosikirja*. Helsinki: Kansanvalistuseura & Aikuistutkimuksen tutkimusseura, 245-270.

Laine, Antti & Salasuo, Mikko & Matilainen, Pertti (2016) *Arvot, syrjintä, kiusaaminen*. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) (2016) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. 61.

Lanas, Maija & Kiilakoski, Tomi (2013) *Growing Pains: Teacher Becoming a Transformative Agent*. Pedagogy, Culture and Society 21 (3).

Menetelmätietovaranto/ KvantimOTV

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/postikysely/postikysely.html>

(Viitattu 14.3.2017)

Tietoarkisto/ aineistohallinnan käsikirja

<http://www.fsd.uta.fi/aineistohallinta/fi/kvantitatiivisen-datan-kasittely.html>

(Viitattu 14.3.2017)

LIITTEET

1. Henkilökunnan teemahaastattelukysymykset
2. Nuorten kyselytutkimuksen patteristo
3. Nuorten tulokset yhteenvetona

LIITE 1.

Henkilökunnan teemahaastattelukysymykset:

Haastattelut käytiin seuraavien teemojen ympärillä:

1. Pitäisikö kunnallisen nuorisotyön tukea koulua/kotia ja sisältää liikuntaa?
2. Pitäisikö sen olla säännöllistä?
3. Kuka sitä siinä tapauksessa ”vetää”?
4. Mitä sen liikunnan tulisi olla?

Liikunta- ja Nuorisopalvelujen yhdistymiseen liittyen ”haistelin ilmaa” ympäröivästä seuraavilla teemoilla:

1. Onko syntynyt uutta yhteistyötä?
2. Onko se antanut työlle lisäarvoa?
3. Onko ollut asenteita puolin tai toisin?

LIITE 2.

Hei, olen Sari ja opiskelen yhteisöpedagogiksi.

Kiitos, että autat minua opinnäytetyössäni täyttämällä tämän kyselyn.

Sukupuoli☐

Tyttö

☐

Poika

☐

Muu

Ikä☐

13

☐

14

☐

15

☐

16

☐

17

Pitääkö nuorisotiloilla olla järjestettyä liikuntaa?☐

Kyllä

☐

Ei

Kuinka usein liikuntaa tulisi olla nuorisotiloilla?☐

1-2 kertaa

☐

3-5 kertaa

☐

Silloin tällöin

☐

Ei koskaan

Kenen liikuntaa tulisi ohjata/ järjestää nuorisotiloilla?

☐

Nuorisonohjaajan

☐

Liikunnanohjaajan

☐

Urheiluseuran edustajan

☐

Nuoret järjestävät itse

☐

Useampi toimija yhteistyössä

Mitä liikuntaa nuorisotiloilla tulisi olla?

☐

Eri liikuntalajien kokeiluja

☐

Joukkuelajeja kuten, jalkapalloa, koripalloa, salibandya jne.

☐

Yksilölajeja kuten, kuntonyrkkeilyä, tanssia, lihaskuntoharjoittelua jne.

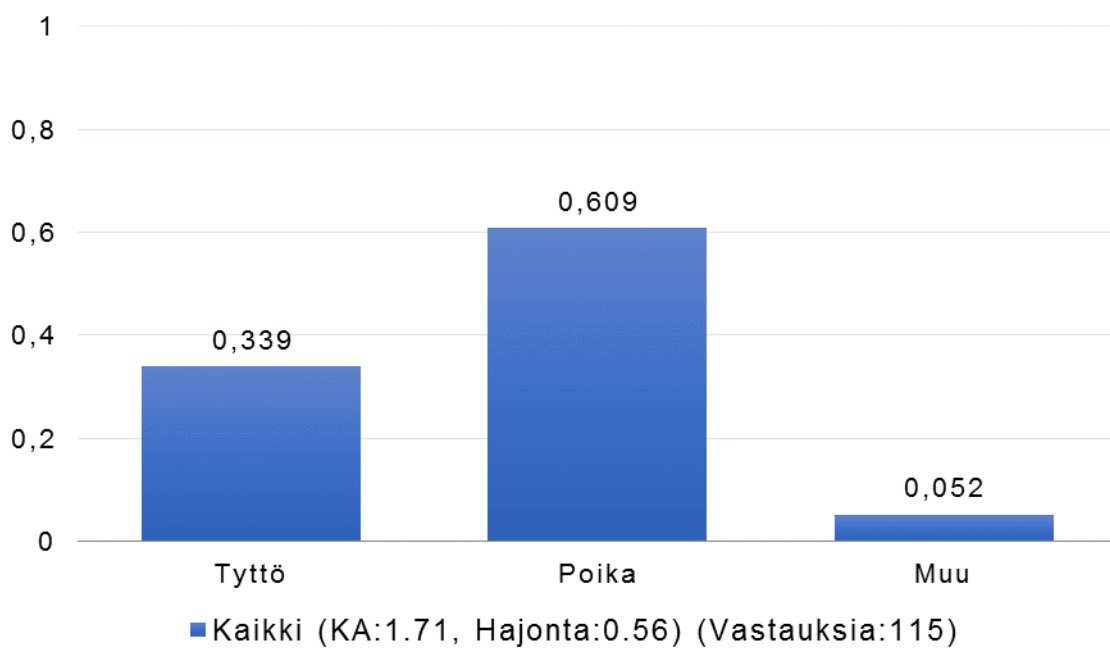
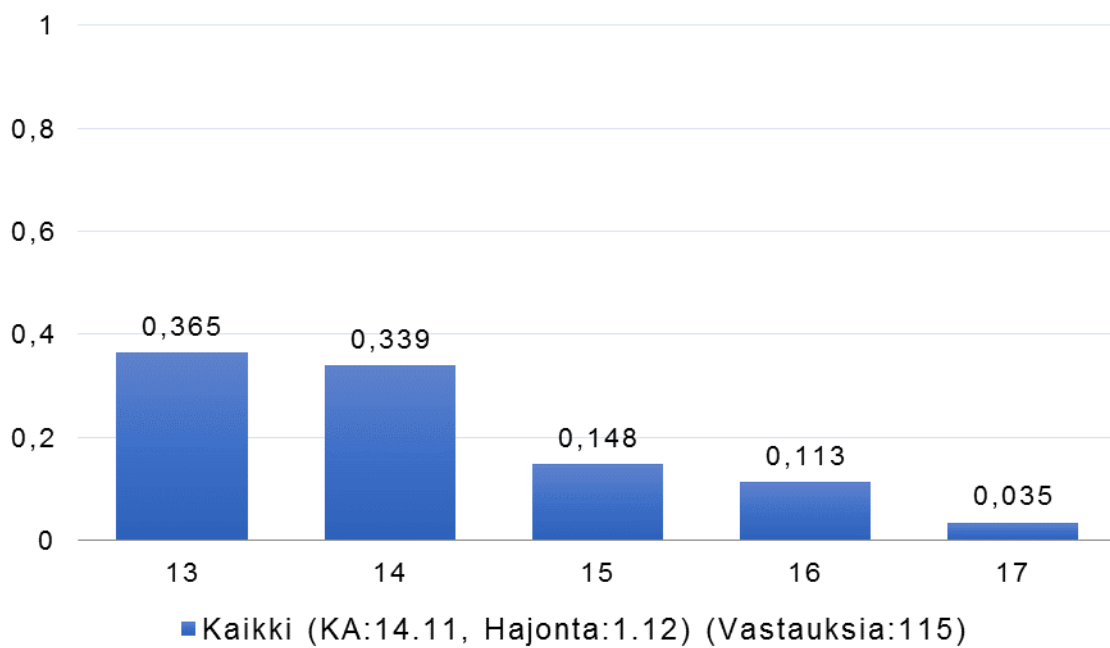
☐

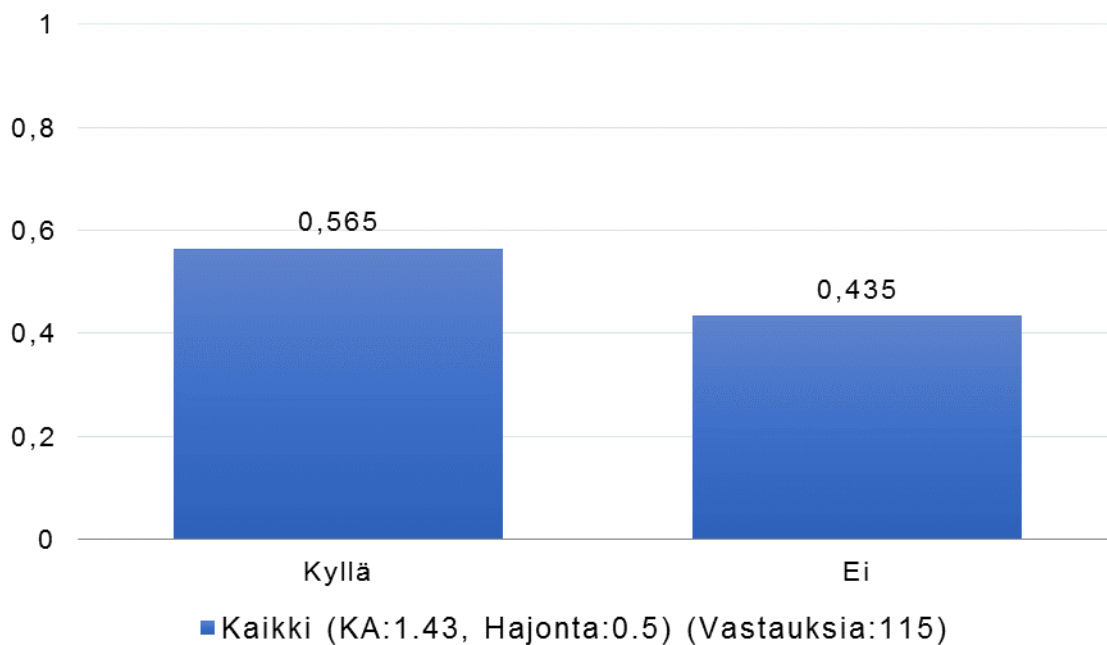
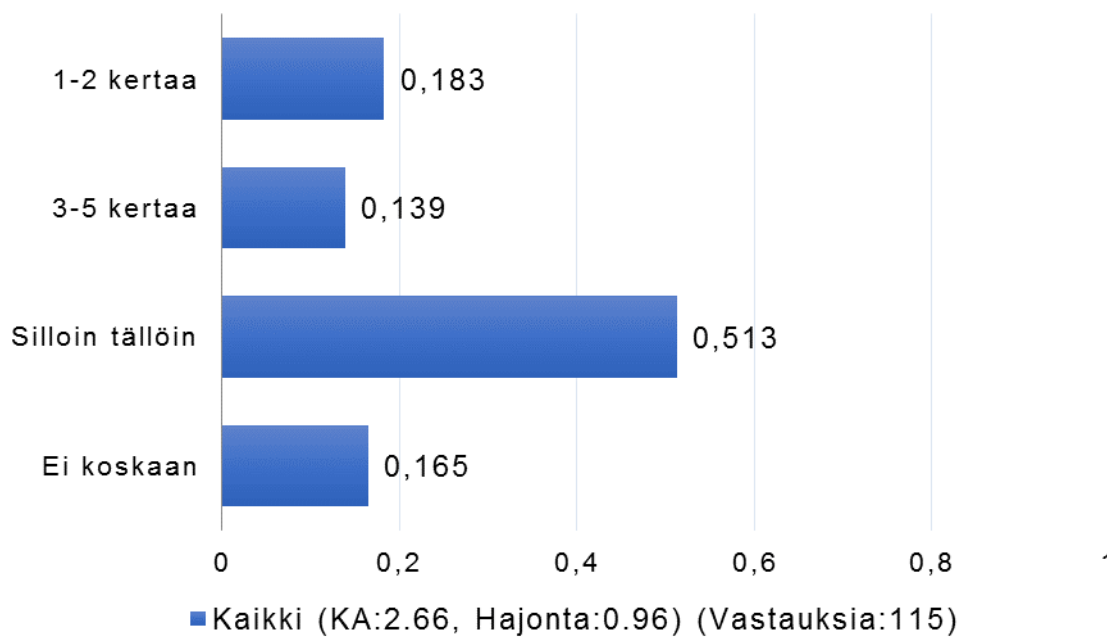
Kaikkea edellä mainittua nuorten ja ohjaajien yhdessä sopiman aikataulun mukaisesti

☐

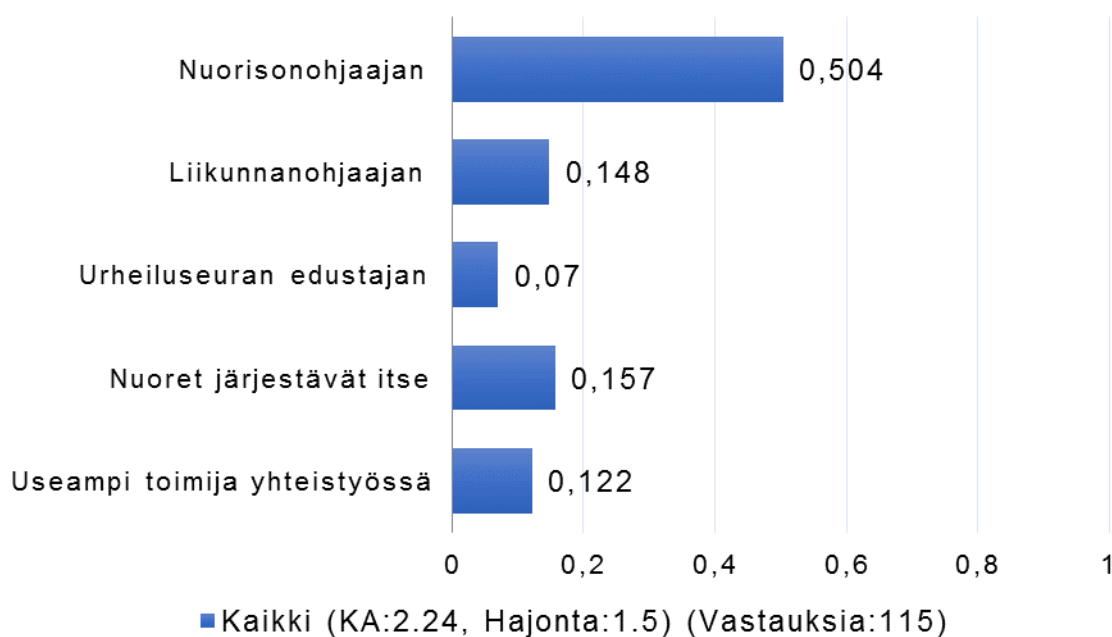
Jotain muuta, mitä?

LIITE 3.

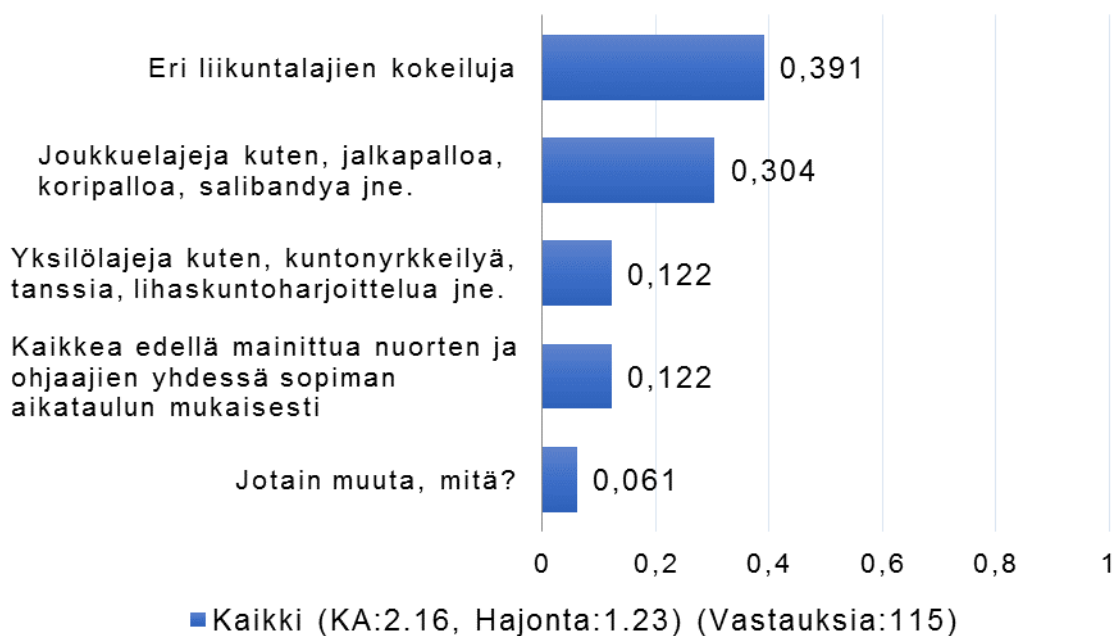
Sukupuoli**Ikä**

Pitääkö nuorisotiloilla olla järjestettyä liikuntaa?**Kuinka usein liikuntaa tulisi olla nuorisotiloilla?**

Kenen liikuntaa tulisi ohjata/ järjestää nuorisotiloilla?



Mitä liikuntaa nuorisotiloilla tulisi olla?



Jotain muuta, mitä? (Kaikki)

- myös yksilö lajeja
- 69
- Tverkkausta
- Tverkkaus
- Ei. Mitää
- en tiä